



# ΤΟ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΩΤΩΝ

Μηνιαία Έκδοση – Ιούνιος 2019 – Έτος 72 – Αρ. Φύλλου 752

## το Γαλαξείδι

Ιδιοκτησία - Έκδοση  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΩΤΩΝ

Συντακτική Επιτροπή

ΖΩΗ ΑΡΒΑΝΙΤΟΥ-ΚΟΥΤΡΑ,  
ΕΛΕΝΗ ΜΑΡΑΚΗ, ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΣΕΛΕΣ,  
ΣΤΑΥΡΙΑΝΗ ΛΑΞΕΙΑ, ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΑΛΚΟΣ,  
ΤΙΝΑ ΑΝΑΡΕΛΑΟΥ, ΚΕΛΑΥ ΠΕΤΡΑΤΖΑ,  
ΗΛΙΑΣ ΚΟΥΜΠΑΡΟΥΛΗΣ

Γραφεία Συνδέσμων - Εφημερίδας

Καραϊσκού 111, 185 32 Πειραιάς

Τηλ. - Fax: 210 41.23.528

e-mail: syngalax@gmail.com



Ο ομιλητής της εκδήλωσης κ. Κωνσταντίνος Ζέρβας και οι κοπέλες της χορωδίας του Πολιτιστικού Συλλόγου Γαλαξειδίου.

## ΕΥΧΕΣ

Στις εθνικές εκλογές που διεξήχθησαν στις 07/07/2019, βουλευτής της μονοεδρικής βουλευτικής έδρας της εκλογικής περιφέρειας του νομού Φωκίδας εξελέγη ο Δικηγόρος, με καταγωγή από την Άμφισσα, Ιωάννης Μπούγας.

Του ευχόμαστε ολόψυχα με υγεία και δύναμη να αντεπεξέλθει στο δύσκολο έργο του, για τις ανάγκες των εθνικών συμφερόντων της χώρας μας και αυτών της ιδιαίτερης πατρίδας μας.



Σύνδεσμος Γαλαξειδιωτών και εφημερίδα «το Γαλαξείδι»

## ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΟΥ

# Συμμετοχή των Γαλαξειδιωτών στην Εθνεγερσία του 1821 Τα γράμματα του Αγώνα

7 Απριλίου 2019

Την Κυριακή 7 Απριλίου 2019, στα πλαίσια των εκδηλώσεων του Επετειακού Κύκλου για την Κήρυξη της Επανάστασης στη Ρούμελη, στο Ναυτικό Μουσείο Γαλαξειδίου, πραγματοποιήθηκε η Ομιλία – Ανάγνωση με θέμα «Συμμετοχή των Γαλαξειδιωτών στην Εθνεγερσία του 1821 - Τα γράμματα του Αγώνα». Συνδιοργανωτές ήταν ο Δήμος Δελφών, το Δίκτυο Δελφών, το Ναυτικό και Ιστορικό Μουσείο Γαλαξειδίου και ο Πολιτιστικός Σύλλογος Γαλαξειδίου. Ομιλητής ήταν ο κ. Κωνσταντίνος Ζέρβας πρώην πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Γαλαξειδίου.

Στα πλαίσια των εκδηλώσεων έτους 2019 του επετειακού επαναστατικού κύκλου που ξεκίνησε από την ημέρα Κήρυξης της Επανάστασης στη Ρούμελη, (24η Μαρτίου 1821), έως την Απελευθέρωση του Κάστρου των Σαλώνων (10η Απριλίου 1821), το Γαλαξείδι τιμάται και συμμετέχει με την σημερινή εκδήλωση – ομιλία.

Σήμερα, λοιπόν, εδώ στο ναυτικό μουσείο Γαλαξειδίου θα κάνουμε ένα ταξίδι στο χρόνο και μέσα από επιστολές της εποχής, θα προσπαθήσουμε να νιώσουμε την αγωνία, αλλά και το μεγαλείο των ανθρώπων τότε. Πώς εξελίχτηκε η επανάσταση εδώ στο Γαλαξείδι, βάζοντας τα γεγονότα χρονολογικά, για να αποδώσουμε φόρο τιμής στους τότε αγωνιστές, με το να μην αφήσουμε τη λήθη να μας κυριεύσει. Τις επιστολές θα μας διαβάσουν κοπέλες από την χορωδία του πολιτιστικού συλλόγου Γαλαξειδίου.

Πληροφορίες και κείμενα άντλησα από:

1. ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΤΟΥ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΟΥ Ευθύμιος (Πενταγιώτης), Ιερομόναχος. Ανάγνωση-εισαγωγή-σημειώσεις-δημοσίευση: Κωνσταντίνου Σάθα.

2. ΓΑΛΑΞΕΙΔΙ ΤΟ ΕΠΟΣ ΜΙΑΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ 3400 ΕΤΩΝ του Ιωάννη Μητρόπουλου.

3. Το Γαλαξείδι ΜΙΑ ΠΑΝΑΡΧΑΙΑ ΝΑΥΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ του Αναστασίου Σκιαδά.

4. ΠΟΡΕΙΑ ΓΙΑ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙ του Θανάση Γκόνη.

5. Αρχείο ομάδας έρευνας για την συμμετοχή και ανάδειξη των Γαλαξειδιωτών το 1821, που αποτελείται από τον κ. Μαρματάκη Ευστάθιο, τον κ. Κούκο Παναγιώτη και τον ομιλούντα.

## ΠΑΡΑΜΟΝΕΣ ΤΗΣ ΕΘΝΕΓΕΡΣΙΑΣ

Το Γαλαξείδι την εποχή εκείνη παραμονές της εθνεγερσίας το βρίσκει να απολαμβάνει μια αληθινή διοικητική αυτονομία και μια προνομιακή φορολογική μεταχείριση και χάρη στην ικανότητα των κατοίκων του, εμφάνιζε την εικόνα μια ελεύθερης και ανεξάρτητης πολιτείας, μιας όασης ελευθερίας μέσα στον υπόδουλο Ελληνισμό. Συνεπώς, για τους Γαλαξειδιώτες η συμμετοχή τους δεν ήταν αντίδραση στη δική τους καταπίεση, αλλά η λαχτάρα τους για ελευθερία όλων των Ελλήνων, με πλήρη επίγνωση των κινδύνων και των θυσιών που εγκυμονούσε η συμμετοχή τους στον ιερό αγώνα.

Οι διεργασίες για την εθνεγερσία είχαν ξεκινήσει και τα Γαλαξειδιώτικα καράβια μετέφεραν την αλληλογραφία των φιλογενών, από και προς τον Πατριάρχη Γρηγόριο τον Ε', που και αυτός δεν κάθισε να απολαύσει τα αξιώματά του, αλλά πρωταγωνίστησε στην εθνεγερσία. Ακολουθεί η επιστολή του

Πατριάρχη Γρηγορίου του Ε' προς τον Μητροπολίτη Σαλώνων Ησαΐα.

## Επιστολή προς Ησαΐα. 20 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 1820

Προσεχτικές κινήσεις και μυστικότητα συμβουλευεί ο Πατριάρχης τον Ησαΐα, επαινεί τους Γαλαξειδιώτες που με μεγάλο κίνδυνο μεταφέρουν τα γράμματα τα δικά τους, αλλά και των Πελοποννησίων για την περίπτωση του Παπανδρέου, κρυφά να βοηθάει, και δημοσίως να δηλώνει άγνοια, να καλοπιάνει δε το βεζίρη αλλά να μην πάει για όμηρος.

## ΑΡΧΕΣ 1821

Από τον Κωνσταντίνο Σάθα μαθαίνουμε ότι έγινε μυστική συνάντηση στο Γαλαξείδι, συγκεκριμένα.

## Συνάντηση στο Γαλαξείδι αρχές 1821

Στο Γαλαξείδι «συνήλθαν περί τας αρχάς του έτους 1821, κατά πρόσκλησιν του κ. Ιωάννη Παπαδιαμαντοπούλου, αποσταλέντος υπό του Παλαιών Πατρών Γερμανού, οι Οδυσσέας Ανδρούτσος, Ησαΐας επίσκοπος Σαλώνων, Πανουργιάς, Γκούρας, και λοιποί οπλαρχηγοί και πρόκριτοι της Ανατολικής Στερεάς Ελλάδος, και απεφάσισαν περί της από κοινού συμπράξεως μετά των Πελοποννησίων,

προς ευόδωσιν της μελετωμένης επαναστάσεως. Ο Πανουργιάς έλαβε 14 χιλιάδες γρόσια προς στρατολόγησιν κατά την υπάρχουσα απόδειξίν του, και εις Λιβαδειάν(1), Δίστομον, Υπάτην, Καρπενήσιον έστειλαν αρκετά βαρέλια πυρίτιδος, και άλλα πολεμοφόδια κατά τας σωζομένας αποδείξεις, ίνα χρησιμεύσουν προς τον ιερόν αγώνα.

(1) Εις Λεβαδειάν έστειλαν και δυο κανόνια».

Στη συνέχεια ακολουθεί η επιστολή του Οδυσσέα Ανδρούτσου προς τους Γαλαξειδιώτες, 22 Μαρτίου 1821.

## Επιστολή του Οδυσσέα Ανδρούτσου προς τους Γαλαξειδιώτες. 22 ΜΑΡΤΙΟΥ 1821

Και εδώ βλέπουμε ότι και ο Οδυσσέας Ανδρούτσος, ενώ θα μπορούσε να ζήσει βασιλικά με πλούτη τιμές και δόξες, όπως λέει, και αυτός όμως δεν θέλει να καλοπερνάει και το γένος του να βογκά στη σκλαβιά, είναι ενημερωμένος για την γεωπολιτική κατάσταση της περιοχής και δηλώνει την πρόθεσή του να ηγηθεί, υπολογίζει δε τους Γαλαξειδιώτες, γιατί, λόγω των πειρατών, έχουν πολεμική εμπειρία και ξέρουν, όπως λέει, πώς να σηκώνουν το μπαϊράκι. Τον Γκούρα τον έκαναν καπετάνιο στο στράτευμα υπό του οπλαρχηγού Ιωάννη Μητρόπουλου.

## ΕΠΙΣΤΟΛΗ

### Προς το Δήμαρχο Δελφών κ. Παναγιώτη Ταγκαλή

Αξιότιμε Κύριε Δήμαρχε,

Σήμερα είναι ημέρα συγχαρητηρίων και ευχών για την εκλογή σας στον ιστορικό Δήμο Δελφών. Η επιτυχία σας στο νέο σας έργο θα είναι επιτυχία για όλους τους πολίτες του Δήμου, αυτών που σας ψήφισαν αλλά και αυτών που δεν σας ψήφισαν.

Για το ιστορικό Γαλαξείδι, μικρό παράδεισο όπως το αποκαλούν οι ξένοι που αγόρασαν σπίτια, υπάρχουν ορισμένα θέματα που θέλω να σας υπογραμμίσω και αφορούν την πολιτική προστασία του πολίτη.

Όπως όλη η μεσογειακή Ευρώπη έτσι και το Γαλαξείδι διατρέχει εσαεί τρεις κινδύνους: τις πυρκαγιές, τους σεισμούς και τις πλημμύρες. Η τοπική αυτοδιοίκηση, έπειτα από το ανθρώπινο βατερλό στο Μάτι και τη Μάνδρα, πρέπει να οργανωθεί για την αντιμετώπιση παρόμοιων φαινομένων στην περιοχή μας. Η πρόληψη είναι σημαντικότερη από την θεραπεία και η συντονισμένη οργάνωση μητέρα της πρόληψης.

Ορισμένοι βασικοί κανόνες στις κεντρικές υπηρεσίες του δήμου:

Σχεδιασμός, επαγγελματισμός και συνεχείς ασκήσεις ετοιμότητας (πυροσβέστες, διασώστες σεισμών και θαλάσσης...) Συνεργασία και συντονισμός των κεντρικών υπηρεσιών με τους εθελοντές κατοίκους της περιοχής Συντήρηση όλων των οχημάτων και εργαλείων για την προστασία των πολιτών. Πυροσβεστικά οχήματα, ασθενοφόρα, έλεγχος δεξαμενών νερού, ταχύπλοα και ό,τι άλλο προβλέπεται για την αντιμετώπιση των κινδύνων.

Οι ειδικές, κατά την γνώμη μου, προφυλάξεις και ιδιαιτερότητες για το Γαλαξείδι είναι οι ακόλουθες:

**ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ.** Καθαρισμός του δάσους από τα ξηρά χόρτα και δένδρα από την αρχή της άνοιξης έως τα πρωτοβρόχια. Υποχρεωτικός καθαρισμός των οικοπέδων και αυλών από αρχές Μαΐου. Περιφρούρηση του άλσους από παράνομα κάμπινγκ και τροχόσπιτα που, σπάνια μεν, αλλά ανάβουν φωτιές. Εκπαίδευση των ντόπιων εθελοντών και συντονισμός με τις κεντρικές υπηρεσίες του δήμου. Θέλει επίσης σχέδιο για την προστασία των κατοίκων της περιοχής της μονής του Σωτήρος. Στην πυρκαγιά, νομίζω του 1992, κινδύνευσαν άνθρωποι. Μαθαίνω ότι υπάρχει δεξαμενή νερού 300 κυβικών, που έγινε επί δημαρχίας Μιχαπούλου, η οποία δεν είναι καθαρισμένη και δεν έγινε έλεγχος εάν λειτουργεί σωστά!!!

**ΣΕΙΣΜΟΣ.** Ο Καλλικράτης έγινε για να εμπλουτίσει τους κατοίκους των παλαιών δήμων με τεχνικές υπηρεσίες που δεν μπορούσαν να προσφέρουν οι παλαιοί. Έτσι σήμερα ο Δήμος διαθέτει μηχανικούς, και νομίζω και εσείς είστε μηχανικός, που μπορούν να ελέγξουν όλα τα σπίτια και να επισημάνουν την κατάσταση των σπιτιών εκδίδοντας κάρτες, όπως έκαναν μετά τον μεγάλο σεισμό του Αιγίου. Μην περιμένουμε πάλι να συμβεί το κακό για να γίνει κάτι. Τέλος με τους εθελοντές. Θα πρέπει σε περίπτωση σεισμού να ξέρουν οι κάτοικοι πού πρέπει να συγκεντρωθούν σε περίπτωση εγκατάλειψης του σπιτιού τους.

**ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ.** Μου φαίνεται ακραίο να συμβεί, αλλά με την κλιματική αλλαγή όλα είναι πιθανά. Νομίζω ότι και εδώ χρειάζεται ένα σχέδιο σε συνεργασία με το λιμενικό που να δίνει οδηγίες στους κατοίκους τι να κάνουν εάν συμβεί πλημμύρα.

Θα κλείσω με τον Επίκουρο, για να κρατάμε ζωντανό το ένδοξο παρελθόν αυτής της χώρας. Τις περισσότερες γνώσεις τις χρωστάμε στα σφάλματα μας». Με τόσα σφάλματα που έχουν γίνει σε αυτόν το τομέα θα πρέπει να έχουμε γίνει πρωταθλητές για να μην γίνουν άλλα. Εξάλλου ο νέος πρωθυπουργός έχει τονίσει ότι το κλειδί της επιτυχίας, σε όλους τους τομείς, είναι η στενή συνεργασία της κεντρικής κυβέρνησης με την περιφέρεια.

Σας εύχομαι καλή επιτυχία  
Γιάννης Χατζηγιάννης

## — ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ —

Αγαπητοί συμπατριώτες, επειδή αρκετοί, για να μην πω πολλοί, είναι αυτοί που συνεχίζουν να με ρωτούν στην αγορά τι κάνω και γράφω συνέχεια και τι αποτελέσματα έχουν αποφέρει οι προσπάθειές μου και οι προσφυγές μου προς πάσα κατεύθυνση, σας γνωρίζω τα παρακάτω για τα βασικότερα θέματα που έχουν απασχολήσει όλους μας τα τελευταία 12 χρόνια, της λειτουργίας του βιολογικού, της αποχέτευσης και του κόστους ύδρευσης-αποχέτευσης.

### 1) ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ

- Ο βιολογικός λειτουργούσε ΧΩΡΙΣ έγκριση περιβαλλοντικών όρων.

Μετά από προσφυγές και παρεμβάσεις μου πάνω από δύο χρόνια προς το ΥΠΕΝ πρώην ΥΠΕΚΑ και Διευθύνση Περιβάλλοντος της Περιφέρειας, αποφασίστηκε, τον Ιούνιο του 2016, η έγκριση περιβαλλοντικών όρων του βιολογικού.

- Όπως αναφέρθηκε στη δημόσια συνεδρίαση του δημοτικού συμβουλίου της 26 Νοεμβρίου 2018, πραγματοποιείται εισαγγελική έρευνα για την περίοδο 2007-2017 κατόπιν καταγγελίας μου

### 2) ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗ

Πιθανόν και προ των Χριστουγέννων να υπογραφεί η ανάθεση και υλοποιηθεί ο έλεγχος, με εξελεγμένα μέσα, του αποχετευτικού δικτύου και των φρεατίων της παραλίας, για το σε ποιο ή ποια σημεία εισέρχεται σε αυτό το νερό της θάλασσας

### 3) ΚΟΣΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗΣ

- Ενημέρωση του δημοτικού συμβουλίου στη συνεδρίαση Νοεμβρίου του 2013 για την υπερβολική χρέωση πολιτών και επαγγελματιών και συνεχείς αναφορές και καταθέσεις υπομνημάτων στο Δήμο, Αποκεντρωμένη Διοίκηση Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας και μετά τη σύσταση της ΔΕΥΑ, γνωστοποίηση σε αυτή ότι ως νέα υπηρεσία ΔΕ ΝΟΜΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ να χρεώνει τους πολίτες ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΜΕΛΕΤΗΣ.

Η μελέτη ολοκληρώθηκε και μετά το πέρας των προβλεπόμενων διαδικασιών, οι οποίες μπορεί να φθάσουν μέχρι το Μάιο, Ιούνιο, οι χρεώσεις που θα σας έρθουν θα είναι σε σχέση με το ισχύον κοστολόγιο, ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 40-50 %!!!

Όσον αφορά τον αγωγό της αποχέτευσης, εάν από την έρευνα διαπιστωθεί ότι μόνο σε ένα ή δύο μέρη εισέρχεται σε αυτόν το νερό της θάλασσας έχει καλώς, διαφορετικά τα πράγματα θα είναι μαύρα.

Αγαπητοί συμπατριώτες, οι προσπάθειες απαιτούν χρόνο, θέληση, γνώσεις, υπομονή κι επιμονή για να φέρουν τα ποθητά αποτελέσματα.

Θέλω να πιστεύω ότι και οι πιο ... κακοπροαίρετοι θα ικανοποιηθούν από όσα προανέφερα.

Στάθης Μαρματάκης

## ΨΗΦΙΣΜΑ

Αθήνα, 27 Ιουνίου 2019

Στο Παλαιό Φάληρο, σήμερα 27 Ιουνίου 2019 και ώρα 18:00, ο Πρόεδρος και Ιδρυτής του Ομίλου Καπτ. Παναγιώτης Ν. Τσάκος, ο κ. Νικόλαος Π. Τσάκος και τα μέλη των Δ.Σ. όλων των Εταιρειών και του Ιδρύματος «Μαρία Τσάκος», σε έκτακτη συνεδρίαση με αφορμή την απώλεια του

### Καπετάν Θανάση Μαρδάκη

Επί μακρόν επιστήθιο φίλου και άξιου συνεργάτη του Καπτ. Παναγιώτη Τσάκου και της οικογένειάς του

### ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΝ

- Να κυματίσουν μεσίστιες οι σημαίες στα γραφεία του Ιδρύματος «ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΚΟΣ» και του Ι/Φ ΜΑΝΙΑ, του οποίου επί δεκαετίες υπήρξε κυβερνήτης.
- Να παραστεί σύσσωμο το Δ.Σ, η οικογένεια και προσωπικό των Εταιρειών και του Ιδρύματος στην εξόδιο ακολουθία στην γενέτειρά του, Γαλαξείδι,
- Να προσφερθούν δωρεές σε φιλανθρωπικά ιδρύματα, όπως αυτά θέλουν ορισθεί από την οικογένεια του εκλιπόντος,
- Η κηδεία να τελεσθεί με δαπάνες του Ομίλου,
- Να δοθεί το όνομα «Καπετάν Θανάσης» σε πλοίο Εταιρείας του Ομίλου, και
- Η παρούσα απόφαση να αναγνωστεί στην εξόδιο ακολουθία, να επιδοθεί στην οικογένειά του εκλιπόντος και να δημοσιευθεί στον τύπο της Φωκίδας και της Χίου.

Ο Πρόεδρος  
Καπτ. Παναγιώτης Ν. Τσάκος

## Η προσευχή τής Γαλαξειδιώτισσας

**ΠΑΡΘΕΝΑ ΜΟΥ,** συ που πόνεσες όσο καμία στη γη, δέξου μιας άδολης ψυχής τούτη την προσευχή. Αγάπησα, Παρθένα μου, και πριν ακόμη νοιώσει τη θερμότητα της αγάπης μου η δόλια μου η καρδιά, μου έφυγε, ταξίδεψε στα έρημα πελάγη κι έχω τις μπόρες και την παγωνιά για μόνη συντροφιά. Και τώρα πού να βρισκείται; Πάντα αναρωτιέμαι. Στης μαύρης νύχτας το πυκνό σκοτάδι συλλογιέμαι. Ποιο κύμα θεόρατο τρανό άσπληχνα να τον δέρνει, ο παγωμένος ο βοριάς τι μήνυμα να φέρνει; Γι' αυτό στα πόδια σου γονατιστή ζητώ από σένα. Ω Πάνσεπτη, Πανεύσπλαχνη, Πανέμορφη Παρθένα. Στα άξενά τ' απέραντα, τα θλιβερά πελάγη, η χάρη σου η πάνσεπτη πάντα να τον φυλάγει. Αν πάλι βαρυχειμωνιάς το άγριο το κύμα τον ρίξει μες στο σκοτεινό της θάλασσας το μνήμα, τότε, Παρθένα μου γλυκιά, πάρε και την ψυχή μου. Δίχως αυτόν, η άμοιρη, τι θέλω τη ζωή μου;

Ποίημα Δεούση Χαρδαβέλλα

Ο Δεούσης Χαρδαβέλλας (1884-1963) γιος του Ευθυμίου και της Ροδούλας Χαρδαβέλλα, Γαλαξειδιωτών και των δύο, εξέδωσε το βιβλίο "Τα Ναυτικά", όπως επίσης συλλογές ποιημάτων κατά καιρούς: το ποίημά του "Προσευχή της Γαλαξειδιώτισσας" είναι από τα ποιήματα του έτους 1955. Υπήρξε πράος, ευγενής, έντιμος. Γνήσιος ευπατρίδης.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΟΥ

Συμμετοχή των Γαλαξειδιωτών στην Εθνεγερσία του 1821- Τα γράμματα του Αγώνα

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

Την **26 Μαρτίου 1821** κήρυξαν την έναρξη της συμμετοχής τους, και κατά ξηρά και κατά θάλασσα στον ιερό αγώνα του γένους. Έχοντας ήδη έτοιμη τη σφραγίδα ελευθερίας που έγραφε «ΣΦΡΑΓΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΟΥ 1821 ΜΑΡΤΙΟΥ 24». Νωρίς το πρωί οι οπλαρχηγοί και οι πρόκριτοι έδωσαν όρκο πίστης για την ελευθερία της πατρίδας στον ναό του Αγίου Παντελεήμονα. Ο ναός αυτός «παλαιός βωμός χριστιανικής και εθνικής πίστεως» προτιμήθηκε από τον Άγιο Νικόλαο που είχε χτιστεί πρόσφατα λίγα μέτρα μακρύτερα.

Μετά την ορκωμοσία των οπλαρχηγών και προκρίτων, οι Γαλαξειδιώτες μαζεύτηκαν στην εκκλησία του Ιωάννη του Προδρόμου και, αφού ορκίστηκαν, πήραν τα όπλα. Χίλιοι τετρακόσιοι με αρχηγό τον Γιάννη Μητρόπουλο κινήθηκαν πεζοπορώντας αρχικά προς την Αγία Ευθυμία και εκεί, αφού ενώθηκαν με τον Πανουργιά και τους 300 άνδρες του, κατευθύνθηκαν προς το κάστρο των Σαλώνων στο οποίο είχαν εγκλεισθεί οπλισμένοι οι Τούρκοι της πόλης για άμυνα. Την επομένη 27 Μαρτίου άρχισε η πολιορκία του κάστρου.

Σώζεται έγγραφο με το οποίο ορίζεται ο Καπετάν Γιάννης Μητρόπουλος αρχηγός της πολιορκίας με ημερομηνία 6 Απριλίου, τέσσερις μέρες πριν την παράδοση του κάστρου, είναι δε το μόνο

σώζόμενο έγγραφο με την υπογραφή του Ησαΐα. Το οποίο αναφέρει:

«Δια την μεγάλην φιλογένειαν και αζιότητα όπου γνωρίσαμεν εις τον καπιτάν Γιάννη Μητρόπουλο του δίδομεν το χάρισμα να εξοπλίζει εις όλα τα ταμπούρια και να τον υποτάσσονται όλοι οι στρατιώτοι να ακολουθούν το όρδινόν του και όποιος παρακούσει έχει να παιδεύονται, και υπογράφομεν όλοι οι έφοροι.

Τη 6 Απριλίου 1821  
Ο Σαλώνων Ησαΐας  
Οικονόμος αδελφός  
Λογοθέτης αδελφός  
Γαζής αδελφός»

10 Απριλίου ανήμερα Πάσχα το κάστρο παραδόθηκε και η νίκη αυτή χαιρετίστηκε από το πανελλήνιο, γιατί αυτό ήταν το πρώτο τουρκικό οχυρό που κατέλαβαν οι Έλληνες.

Στη συνέχεια του ιερού αγώνα οι Γαλαξειδιώτες μαζί με τον επίσκοπο Ησαΐα εμφανίζονται στο πλευρό του Αθανάσιου Διάκου στην Αλαμάνα. Εκεί από το βιβλίο του ΔΗΜ. Παπακωνσταντίνου “Ο παραμερισμένος Εθνεγέρτης Επίσκοπος Σαλώνων Ησαΐας” έχουμε τη μαρτυρία του αγωνιστή Χαλάτση Θανάση ότι ο Ησαΐας πολέμησε και σκοτώθηκε στην Αλαμάνα, 23 Απριλίου 1821, όπου τα πόστα είχαν μοιραστεί ως εξής. Απάνω στο γιοφύρι πιάσανε οι Γαλαξειδιώτες, δεξιότερα οι Δεσφινώτες, και δεξιότερα οι Σαλωνίτες. Ο Ιωάννης Μητρόπουλος στην μάχη αυτή απέκρουε διά σπάθης την κεφαλήν του Μήτρου Μασαβέτα, για να μην πέσει στα χέρια των Τούρκων.

**4 Μαΐου μάχη της Γραβιάς**

Μετά την Αλαμάνα 117 Έλληνες κλείστηκαν στο Χάνι τη Γραβιάς. Στη μάχη αυτή πήραν μέρος 33 Γαλαξειδιώτες με τα ναυτικά τρομπόνια τους. Μεταξύ αυτών ο οπλαρχηγός Ι. Μητρόπουλος και ο Νικόλαος Κύρκος, που έγραψαν άλλη μια σελίδα δόξας στην ελληνική ιστορία.

Ο Κωνσταντίνος Σάθας αναφέρει για 52 Γαλαξειδιώτες, πρέπει δε να αναφέρουμε ότι οι αγωνιστές καταγράφηκαν σύμφωνα με την καταγωγή τους και όχι με ποιο σώμα πολέμησαν, ακόμα και γαμπροί Γαλαξειδιώτες δεν αναφέρθηκαν στον κατάλογο των αγωνιστών ως Γαλαξειδιώτες.

Στο ιστορικό θεατρικό έργο «Χάνι της Γραβιάς» ο συγγραφέας και ιστορικός Τάκης Λαπάς αναφέρει ότι «ο Γαλαξειδιώτης οπλαρχηγός, καπετάνιος των Γαλαξειδιωτών, γύρω στα σαράντα, ομορφοντυμένος, Ιωάννης Μητρόπουλος διέκρινε κατά την επίθεσιν των Τούρκων, επερχόμενον έφιππον, τον τραυμάτισαντα και συλλαβόντα τον Διάκο εις την Αλαμάνα, Τούρκο Χαλήλ-Μπέη του Ζητουνίου, τον οποίο εξεχώρισε, επυροβόλησε κατ’ ευθείαν και εφόνευσε.» Ο Οδυσσεύς Ανδρούτσος ενθουσιασθείς από την επιτυχία αυτή όρμησε, ακάλυπτα τον Μητρόπουλο και τον φίλησε λέγοντας, «να μας ζήσεις, Μητρόπουλε. Τέτοιο ζεπλέρωμα, μήτε ο συγχορευμένος ο Διάκος δεν θα το καρτέραγε».

Μετά την ηρωική έξοδο από το Χάνι της Γραβιάς, οι Γαλαξειδιώτες ενωμένοι και ενθουσιώδεις κινήθηκαν προς

την Ναύπακτο την οποία και πολιορκήσαν.

Πριν αναχωρήσουν οι Γαλαξειδιώτες εξέλεξαν επιτροπή από δέκα πρόκριτους τους οποίους ονόμασαν έφορους για να κατευθύνουν τον αγώνα. Τα ονόματά τους είναι τα παρακάτω:

Μήτρος Κατσούλης  
Πανάγος Λογοθέτης  
Παπαπέτρον Σπύρος  
Γεώργιος κ’ Αθανάσιος Μωραΐτης  
Κωνσταντίνος Κινητής  
Λουκάς κ’ Αναγνώστης Μίχος  
Ηλίας Φούντας  
Κωνσταντίνος Παπαγιώργης

Τη 14 Μαΐου 1821 οι πρόκριτοι του Γαλαξειδίου ανακήρυξαν τον οπλαρχηγό Ιωάννη Μητρόπουλο πρώτο σε στεριά και θάλασσα.

Η δήλωση έχει ως εξής.

Δήλωση «των προκρίτων Γαλαξειδίου»

Γαλαξειδί 14 Μαΐου 1821

Δηλοποιούμεν ημείς κοινώς, όλη ή πολιτεία μας, μικροί και μεγάλοι, ότι τον καπετάν Ιωάννη Μητρόπουλον, όπου κινιέται, σε κάθε δουλειάν –όσον στεριάς, όσον και της θαλάσσης– διά τον πόλεμον όπως πρώτος όπου συντρέχουν, υποσχόμεθα και ημείς να τον έχουμε ως ένα πρώτον και εις κάθε δουλειάν της πολιτείας μας να είναι αυτός μέσα, και εις κάθε καιρόν να λαμβάνη εκείνο όπου το ακαρτερεί, και ούτως εδώσαμεν το παρόν μας δια ησυχίαν του.

Μήτρος Κατσούλης, βεκιλής  
Αναγνώστης Μίχος  
Σπύρος Παπαπέτρον  
Κωνσταντής Παπαγιώργης  
Λουκάς Αρβανιτόπουλος  
Ανδρέας .....  
Γιωργής Μωραΐτης  
Λουκάς Μίχος  
Θανάσης Λουκέρης  
Ηλίας Φούντας

**Ναυτικός αγώνας**

Παράλληλα όμως με την παρουσία των Γαλαξειδιωτών στους αγώνες της ξηράς την 26 Μαρτίου 1821 ύψωσαν την τοπική επαναστατική σημαία και απέπλευσαν με ολόκληρο το στόλο προς Ναύπακτο και Πάτρα, για να αποκώσουν την επικοινωνία των Τούρκων της Στερεάς με την Πελοπόννησο.

Την 21 Μαΐου 1821 ο ενωμένος ελληνικός στόλος από 20 πλοία, 9 Γαλαξειδιώτικα, 5 των Υδραίων, 5 των Σπετσών και 1 από την Κεφαλλονιά απέκλεισαν την Ναύπακτο την οποία ήδη πολιορκούσαν από ξηράς.

Οι έφοροι που διεύθυναν και συντόνιζαν τον αγώνα διόρισαν αρχηγό του στόλου τον ναύαρχο Κωνσταντίνο Δεδούση. Αναφέρεται χαρακτηριστικά μέσα στο έγγραφο, «Προσέτι με τούτο μας το γράμμα τον αποκατασταίνομεν ναύαρχον εις όλα τα πλοία της πόλεως μας, μικρά και μεγάλα δια να υπέχει τον διορισμόν του και παραγγελίαν του, η οποία μέλλει να είναι απαράβατος εις τρόπον ώστε, όποιος αποδειχθή παραβάτης, να παιδεύεται νομίμως και από αυτόν και από τον τόπο μας. Και ταύτην την εξουσίαν του την εδώσαμεν έξ αιτίας, όπου τον εγνωρίσαμεν από άλλας πρωτυτερινάς πράξεις τίμιον και άξιον. Διά βραβείον της τοιαύτης εκδουλεύσεως να λάβη, εν καιρώ της αποκατα-

στάσεως της ελευθερίας, από το γένος ό,τι κριθή εύλογον ως εκείνο όπου του τυχαίνει».

Ατυχώς η σύμπραξη των δυο στόλων γαλαξειδιώτικου και νήσων δεν κράτησε πάρα μόνο 20 ημέρες. Την 11 Ιουνίου 1821 ανεχώρησαν αιφνιδίως τα πλοία των Υδραίων και Σπετσιωτών. Η βιασύνη τους ήταν τέτοια που δεν πρόλαβαν να ειδοποιήσουν την Μπουμπουλίνα να τους ακολουθήσει, η οποία βρισκόταν στο Αίγιο με το πλοίο της «Αγαμέμνων».

Την προηγούμενη μέρα 10 Ιουνίου 1821 αποφασίστηκε, έπειτα και από έγγραφη προσταγή των προκρίτων της Ύδρας, να πυρπολήσουν τον τουρκικό στόλο που ήταν στην Ναύπακτο. Ο Γαλαξειδιώτης καραβοκύρης Χαράλαμπος Μπακογιώργης έδωσε πρόθυμος το μπρίκι του «Άγιος Σπυρίδων». Τεχνίτης ανέλαβε ο Σπετσιώτης Γεώργιος Μυριαλής και ο γενναίος ναυτικός που θα ηηδαλιουχούσε προσφέρθηκε ο Γεώργιος Ανεμογιάννης-Παξινός από τους Παξούς.

Η απόπειρα αυτή απέτυχε και ο γενναίος Παξινός συνελήφθη και θανατώθηκε με φρικτό θάνατο δι’ οβελισμού επί πυράς και αναρτήθηκε επί πολλές μέρες για εκφοβισμό των Ελλήνων.

Οι κάτοικοι των Σαλώνων και του Γαλαξειδίου προβλέποντας τον κίνδυνο της αποχώρησης των πλοίων έστειλαν τρεις επιστολές παραθέτοντας την κατάσταση στην περιοχή και ζητώντας βοήθεια, πρώτη 10 Ιουνίου, δεύτερη 15 Ιουνίου, και Τρίτη 17 Ιουνίου. Στη συνέχεια θα ακούσουμε την τρίτη επιστολή προς Υδραίους - Σπετσιώτες.

**Επιστολή προς Υδραίους - Σπετσιώτες. 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 1821**

Τα Γαλαξειδιώτικα πλοία απέκλεισαν τη Ναύπακτο για δεύτερη φορά, αφού ενισχύθηκαν με το πλοίο του Μανώλη Ορλώφ που ήρθε από της Σπέτσες, καθώς και με στρατό ξηράς του Δημητρίου Μακρή που ήρθε από την Αιτωλία.

Το διάστημα εκείνο και, ενώ οι Γαλαξειδιώτες βρίσκονταν στη Ναύπακτο, ο οπλαρχηγός τους Ιωάννης Μητρόπουλος δολοφονείται στο σπίτι του, στον Χηρόλακα. Μπορούμε να πούμε ότι είναι η πρώτη πολιτική δολοφονία από την έναρξη του αγώνα.

Ο Ιωάννης Μητρόπουλος και πολεμικά –με το σπαθί του– είχε βοηθήσει όσο λίγοι τον αγώνα, αλλά και προπαγανδιστικά, με την εικόνα του, έργο του Louis Dupré, που κυκλοφορούσε σε χιλιάδες αντίτυπα στην Ευρώπη –σαν δείγμα της Ελληνικής λεβεντιάς– και συγκλόνιζε τις πυρωμένες καρδιές όλων εκείνων, που παραστέκονταν –υλικά και ηθικά– στον ιερό αγώνα των Ελλήνων.

Ο αποκλεισμός της Ναυπάκτου κράτησε τρεις μήνες μέχρι τις 10 Σεπτεμβρίου 1821. Τότε τα Γαλαξειδιώτικα πλοία γύρισαν πίσω, για να υπερασπιστούν την πόλη τους από την τουρκική αρμάδα, που είχε μπει στον Πατραϊκό κόλπο πλέοντας στο Αιγαίο ανενόχλητα, καθώς τα πλοία των νησιών είχαν αποσυρθεί από το ναυτικό αγώνα από τις 9 Αυγούστου 1821.

(Συνέχεια στη σελίδα 4)

**το Ψαλαξειδί**

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΩΤΩΝ  
ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

Καραϊσκού 111, 185 32 Πειραιάς  
Τηλ.: 210 41.23.528 & 210 41.72.377  
Fax: 210 41.23.528  
e-mail: syngalax@gmail.com

**Επιστολές για την εφημερίδα**

συνεργασίες και χειρόγραφα

στα γραφεία του Συνδέσμου

και ηλεκτρονικά στους συμβούλους

Αλεξιά Ρούλη: stavalexia@yahoo.gr

Ανδρέαδου Τίνα: tandreadou@betaplan.gr

Τσελέ Δημήτριος: dtseles@gmail.com

Χάλκο Γιώργος: ghalko@otenet.gr

Πετρατζά Κέλλο: kalliope.petratza@hotmail.gr

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ**

(Εφημερίδας και Συνδέσμου)

Εσωτερικού ετήσια	25 ΕΥΡΩ
Εξωτ. ετήσια	\$ ΗΠΑ 50
ΝΠΔΔ, Τραπεζών	50 ΕΥΡΩ
Δημοσιεύσεις & Διαφημίσεις	
για κάθε στίχο	2 ΕΥΡΩ

Τιμή φύλλου 1 ευρώ

**ΕΜΒΑΣΜΑΤΑ - ΕΠΙΤΑΓΕΣ**

Αστεριά Γκούλια

Καραϊσκού 111, 185 32 Πειραιάς

**ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ**

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

358/296108-37

IBAN: GR 5401103580000035829610837

ALPHA

387-002101-072558

IBAN: GR 8201403870387002101072558

**ΦΩΤΟΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ - ΜΟΝΤΑΖ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ**

[βιβλιοτεχνία]

Ζωοδόχου Πηγής 52Α, Εξάρχεια,

Τηλ. 210 38.01.844

e-mail: design@vivliotechnia.com

Ανταποκρίτρια στη

**Νέα Υόρκη: Λαμπρινή Ρέκκα**

Επιστολές και χειρόγραφα, αποστέλλομενα προς την Εφημερίδα και το Συνδεδσμο, για δημοσίευση δεν επιστρέφονται.

## ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΟΥ

## Συμμετοχή των Γαλαξειδιωτών στην Εθνεγερσία του 1821- Τα γράμματα του Αγώνα

(Συνέχεια από τη σελίδα 3)

**Η**σπουδαία προσφορά του Γαλαξειδίου στον ιερό αγώνα ώθησε τους Τούρκους να λάβουν την απόφαση να απαλλαγούν από το Γαλαξείδι, το οποίο το θεωρούσαν το μοναδικό σοβαρό αντίπαλο στον Κορινθιακό κόλπο. Η φήμη του φαίνεται και στο παρακάτω δημοτικό τραγούδι.

Κλάψαν οι Τούρκοι του Μοριά, κλάψαν κ' ρουμελιώτες. / Τ' είν' το κακό που πάθανε απ' τους Γαλαξειδιώτες. / Χρυσό φιρμάνι έκαμαν και στον Πασά το στέλνουν: / «Αφέντη Καπετάν Πασά, που να πολυχρονίσεις, / το Γαλαξείδι θέλουμε να πας να τ' αφανίσεις. / Γιατί αυτοί αν μείνουνε και δεν αφανιστούνε, / Σου λέμε με πεποίθηση, Ρωμιοί θε να γεννούμε».

Λίγες μέρες πριν την καταστροφή κατέπλευσε στο Γαλαξείδι σκάφος με 300 καλά οπλισμένους άνδρες με επικεφαλής τους Μαυροκορδάτο, Νέγρη, Κατακουζηνό και Καρατζά. Οι Γαλαξειδιώτες νόμισαν ότι ήρθαν για βοήθεια, αλλά γρήγορα κατάλαβαν ότι ήταν άλλος ο σκοπός τους. Ο Μαυροκορδάτος με τον Καρατζά πήγαν δυτικά να οργανώσουν διοίκηση της Δυτικής Ελλάδας με έδρα το Μεσολόγγι, και ο Νέγρης με τον Κατακουζηνό ανέλαβαν την Ανατολική με έδρα τα Σάλωνα όπου συγκρότησαν τον Άρειο Πάγο.

Μόνοι πλέον οι Γαλαξειδιώτες ετοιμάζονται για τον υπέρτατο αγώνα με τη βοήθεια του συμπολεμιστή τους οπλαρχηγού Πανουργιά. Και στέλνουν την χαρακτηριστική επιστολή προς τον Ανδρέα Ζαΐμη.

### ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΩΤΩΝ ΠΡΟΣ ΑΝΔΡΕΑ ΖΑΪΜΗ 11 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1821

Στην επιστολή αυτή οι Γαλαξειδιώτες γνωρίζοντας τους κινδύνους που διαιτρέχουν, ψύχραιμοι ενισχύουν το ηθικό των Ελλήνων της Πελοποννήσου, ενώ λογικά αυτοί θα έπρεπε να ζητούν τόνωση του ηθικού τους, και αποφασίζουν, εγκαταλείμμενοι από όλους, να αμυνθούν μόνοι τους, με τις δικές τους δυνάμεις. Δηλώνοντας με πλήρη γνώση το τι σημαίνει αυτό, ότι εμείς οι Γαλαξειδιώτες «ΘΑ ΚΑΜΟΜΕΝ ΤΟ ΠΡΕΠΟΝ» Και η δήλωσή τους αυτή, όπως αναφέρει ο συγγραφέας Ιωάννης Μητρόπουλος στο βιβλίο του, είναι αντάξια της απάντησης του Κωνσταντίνου Παλαιολόγου προς τον Μωάμεθ της 29 Μαΐου 1453 στην πρόκληση να παραδώσει την Πόλη και ισάξια με το «Μολών Λαβέ» του Λεωνίδα.

Η βοήθεια από την Πελοπόννησο δεν ήρθε ποτέ. Έτσι με 350 πολεμιστές που μάζεψαν από τα γύρω χωριά και με 200 του Πανουργιά οχυρώθηκαν στο Γαλαξείδι και περίμεναν τον εχθρό.

Την 22 Σεπτεμβρίου φτάνει ο Τουρκοαιγυπτιακός στόλος στο Γαλαξείδι με επικεφαλής τον Αιγύπτιο Ισμαήλ Γιβραλτάρ. Καθοδηγούμενος από το Αγρικό πλοίο «Ζηνοβία».

Λίγες μέρες πριν η αγγλική φρεγάτα Cambrian, είχε επισκεφθεί το λιμάνι του Γαλαξειδίου, ο κυβερνήτης της οποίας έδωσε στον καπουδάν πασά πολύτιμες πληροφορίες.

Το αγγλικό πλοίο «Ζηνοβία» είχε προηγηθεί του εχθρικού στόλου, χωρίς να διστάσει καθόλου, προσέγγισε σε



Ο Δήμαρχος Δελφών κ. Αθανάσιος Παναγιωτόπουλος χαιρετίζει την εκδήλωση.

ένα σημείο την ξηρά, στο οποίο από μόνοι τους οι Τούρκοι δε θα τολμούσαν να πάνε. Κατάπληκτοι τότε μένουν οι Γαλαξειδιώτες προ της θέας της αγγλικής σημαίας και των φωνών από το πλοίο που τους πληροφορούσαν ότι η Μεγάλη Βρετανία είναι σύμμαχος τη Υψηλής Πύλης. Συγχρόνως αποβιβάζουν και τοποθετούν οβιδοβόλο στην ξηρά και αρχίζουν να τους πυροβολούν. Αυτό ήταν και το σύνθημα της έναρξης των εχθροπραξιών. Οι Γαλαξειδιώτες σαστίζουν, πώς να τα βάλουν και κατά των θαλασσοκρατόρων Άγγλων;

Ο κανονιοβολισμός και από τις δυο πλευρές κράτησε όλη την ημέρα. Το βράδυ ο Πανουργιάς και τα παλληκάρια του αποσύρονται. Οι Γαλαξειδιώτες βλέποντας ότι η αντίσταση είναι πλέον άσκοπη εγκαταλείπουν την πόλη και καταφεύγουν στα γύρω βουνά.

Της 23 Σεπτεμβρίου το Γαλαξείδι πέφτει στα χέρια των Τούρκων. Η καταστροφή είναι ολική, σπίτια, εκκλησίες, τα πάντα καταστρέφονται, όσοι δεν κατάφεραν να ξεφύγουν βασανίζονται, και με κομμένα αυτιά και μύτες τους



Τις επιστολές διάβασαν οι κοπέλες της χοροδίας του Πολιτιστικού Συλλόγου Γαλαξειδίου Γεωργία Αναγνωστοπούλου και Οιάνθη Ζέρβα.

αφήνουν να πάνε να συναντήσουν τους υπολοίπους που κρύβονται στα βουνά.

Το Γαλαξείδι, η ιστορική πολιτεία, η πατρίδα των ανδρείων ναυτικών, το κόσμημα της Στερεάς, με τη δύση του ηλίου την Πέμπτη 23 Σεπτεμβρίου 1821 δεν υπάρχει πια, μόνο οι καπνοί της καταστροφής μαρτυρούν το θλιβερό γεγονός.

Μετά την καταστροφή οι Γαλαξειδιώτες γύρισαν πάλι στην πόλη τους. Πλοία δεν είχαν, τα μικρά τα είχαν κάψει οι Τούρκοι και τα μεγάλα τα πήραν μαζί τους. Αυτοί όμως δεν το έβαλαν

κάτω, ξεκίνησαν να ναυπηγούν νέα σκαριά, για να βοηθήσουν και πάλι στον ιερό αγώνα. Έτσι 8 μήνες μετά την καταστροφή, Μάιο του 1822, με υπόμνημα προς τον Άρειο Πάγο στα Σάλωνα βεβαιώνουν τον άσβεστο ζήλο και την προθυμία τους να συνεχίσουν τις υπηρεσίες και τις θυσίες τους στον αγώνα.

### ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙΩΤΩΝ ΠΡΟΣ ΑΡΕΙΟ ΠΑΓΟ ΣΑΛΩΝΩΝ

Η απάντηση ήρθε 2 χρόνια μετά, από το εκτελεστικό προς το υπουργείο πολέμου που διέτασσε, να δοθούν 7-8 κανόνια καραβίσια από το φρούριο της Ακροκορίνθου στους Γαλαξειδιώτες.

Η αναγέννηση του Γαλαξειδίου προκάλεσε την οργή των Τούρκων, οι οποίοι αποφάσισαν την πλήρη καταστροφή του το 1825. Αυτό έγινε με 2 επιθέσεις. Η πρώτη έγινε από τον Κιουταχή, ο οποίος ήρθε στο Γαλαξείδι και έβαλε φωτιά. Η δεύτερη έγινε τέλη Νοεμβρίου 1825 από τον ίδιο τον Ιμπραήμ, ο οποίος πήγε στο Γαλαξείδι και, αφού έκαψε, ό,τι είχε απομείνει, πήρε 43



Στιγμιότυπο από την εκδήλωση.

πλοία και πολλά γυναικόπαιδα που πούλησε για σκλάβους στη Μέση Ανατολή. Μετά την καταστροφή αυτή, οι Γαλαξειδιώτες εγκατέλειψαν την πατρίδα τους και έφυγαν για την Αίγινα κυρίως, καθώς και άλλα νησιά του Αιγαίου.

Από τότε στο Γαλαξείδι υπήρχε Τουρκική μοίρα στόλου, μη τυχόν και επανέλθουν οι Γαλαξειδιώτες. Η μοίρα αυτή καταστράφηκε στις 16 Σεπτεμβρίου του 1827 στη Ναυμαχία που έγινε με τον Άγγλο φιλέλληνα Άστιγξ, και με ναυαρχίδα το ατμοκίνητο πλοίο «Καρτερία». Στη ναυμαχία αυτή έδωσαν και πάλι το «παρών» οι Γαλαξειδιώτες με επικεφαλής τον πλοίαρχο Γεώργιο Αλήκουρη.

Αρχή του 1829 με τη σύσταση του νέου κράτους της Ελληνικής Πολιτείας με Κυβερνήτη τον Ιωάννη Καποδίστρια, οι Γαλαξειδιώτες επέστρεψαν

στον τόπο τους και υπέβαλαν δυο αιτήματα προς την Πολιτεία. Πρώτον να εκπροσωπηθούν με δικό τους πληρεξούσιο στην Δ' εθνοσυνέλευση στο Άργος και δεύτερο να γίνουν ξεχωριστή επαρχία. Μόνο το πρώτο έγινε δεκτό και πληρεξούσιος του Γαλαξειδίου απεστάλη ο ναύαρχος Κωνσταντίνος Δεδούσης. Παρακάτω θα ακούσουμε την αναφορά του.

### ΑΝΑΦΟΡΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΔΕΔΟΥΣΗΣ ΠΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑ

Από αυτή την αναφορά βλέπουμε τις θυσίες αλλά και την ανάγκη για βοήθεια με αίτηση για αποζημιώσεις για τις καταστροφές που είχαν πάθει κατά την διάρκεια του αγώνα.

Και ενώ υπήρχε πρόθεση για βοήθεια του Γαλαξειδίου από τον Καποδίστρια, με την έλευση των Βαυαρών, το Γαλαξείδι έπεσε σε δυσμένεια. Αργότερα στην από το 21/6/1871 αίτησή του ο αγωνιστής Ιωάννης Καραλίβανος, μας αναφέρει ότι ο σάκος με τα έγγραφα διαφόρων αγωνιστών, πετάχτηκε στη θάλασσα στην περιοχή του Μακρανικόλα. Είχε ειδη αποφασιστεί η αποζημίωση ναυτικών θυσιών να περιοριστεί μόνο στα τρία νησιά, Ύδρα, Σπέτσες και Ψαρά. Και γι' αυτό έπρεπε οι θυσίες του Γαλαξειδίου και των Γαλαξειδιωτών να παραμείνουν άγνωστες.

### ΕΠΙΛΟΓΟΣ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σε 2 χρόνια θα γιορτάσουμε τα 200 χρόνια από την εθνεγερσία. Έχουμε υποχρέωση στη μνήμη των προγόνων μας να αξιώσουμε σαν Γαλαξειδιώτες, με την αρωγή και βοήθεια του Δήμου Δελφών, τις παρακάτω προτάσεις, που είναι θέσεις και σκέψεις της ομάδας έρευνας, για την ανάδειξη των αγώνων και θυσιών των Γαλαξειδιωτών στην επανάσταση του 1821:

1. Αν όχι ξεχωριστό μουσείο, τουλάχιστον ξεχωριστή αίθουσα στο Ναυτικό και Ιστορικό μουσείο Γαλαξειδίου με την ονομασία Ιωάννης Μητρόπουλος, με εκθέματα και υλικό από την δράση των Γαλαξειδιωτών στην επανάσταση του 1821.

2. Να καθιερωθεί εορτασμός στο Γαλαξείδι η 22-23 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ εκάστου έτους, ως ημέρα του ολοκαυτώματος του Γαλαξειδίου. Πρωτοβουλία που είχε ξεκινήσει ο Ιωάννης Μητρόπουλος, Πρόεδρος του Συνδέσμου Γαλαξειδιωτών το 1971. Και επαναλήφθηκε το 2018 από τη Δημοτική ενότητα Γαλαξειδίου και το Λιμενικό ταμείο Γαλαξειδίου.

3. Να αναγνωριστούν και να αποδοθούν οι πρέπουσες τιμές και τα αξιώματα στον ήρωα οπλαρχηγό των Γαλαξειδιωτών Ιωάννη Μητρόπουλο, όπως προσφάτως έγινε και με άλλους ήρωες του 1821.

4. Το Γαλαξείδι, ως η πρώτη ναυτική δύναμη που ξεκίνησε τον Ιερό Αγώνα το 1821, αλλά και για την μεγάλη προσφορά του στο ναυτικό αγώνα, θα πρέπει να τιμηθεί από το Πολεμικό Ναυτικό και, όπως υπάρχουν τώρα «Φρεγάτα Σπέτσες», «Φρεγάτα Ύδρα» και «Φρεγάτα Ψαρά», ισάξια να υπάρξει και η «Φρεγάτα Γαλαξείδι».

Ευχαριστώ  
Κωνσταντίνος Ζέρβας

## Η ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΟΥ ΣΤΗ ΦΩΚΙΔΑ

**ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ** δράσης που πραγματοποιεί στο Νομό μας το παράρτημα της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας στη Φωκίδα, η Κινητή μονάδα Μαστογράφου βρέθηκε στο Γαλαξίδι, τη Δευτέρα 24 Ιουνίου, στις εγκαταστάσεις της «ΓΑΛΑΞΙΔΙ ΘΑΛΑΣΣΙΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ» και την Τρίτη 25 Ιουνίου στην πλατεία Μάμα προσφέροντας δωρεάν εξέταση μαστογραφίας στις συμπολίτισσές μας.

Η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία έχει θέσει στόχο την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση του Καρκίνου του Μαστού.

Η Ε.Α.Ε. με την κινητή μονάδα μαστογράφου, που έχει εξοπλιστεί με τα πιο σύγχρονα μηχανήματα, προσφέρει στην Ελληνίδα γυναίκα το πολύτιμο δώρο της πρόληψης.

Αν αναλογιστούμε ότι στη χώρα μας υπολογίζεται ότι οι γυναίκες που προσβάλλονται από την ασθένεια κάθε χρόνο ξεπερνούν τις 4.500, καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό είναι το έργο της κινητής μονάδας

Χορηγός: ΓΑΛΑΞΙΔΙ ΘΑΛΑΣΣΙΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ Α.Ε.





### ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΟΥ

Κίνηση **“ΜΑΣΤ...”** για τον καρκίνο του μαστού

- 18 & 19 & 20 ΙΟΥΝΙΟΥ • ΑΜΦΙΣΣΑ, Πλ. Ησαΐα**
- 21 & 22 ΙΟΥΝΙΟΥ • ΙΤΕΑ, Είσοδος Προβλήτας**
- 23 ΙΟΥΝΙΟΥ • ΕΥΠΑΛΙΟ, Πλ. Καρυάς**  
Χορηγός Ευπαλίου: Κα Βασιλική Αντωνοπούλου - Φαρμακοποιός
- 24 ΙΟΥΝΙΟΥ • ΓΑΛΑΞΙΔΙ, Θαλ. Καλλιέργειες Α.Ε.**
- 25 ΙΟΥΝΙΟΥ • ΓΑΛΑΞΙΔΙ, Πλ. Μάμα**  
Χορηγός Γαλαξιδίου: Κα Νάνσυ Παντελεμονίου - Θαλάσσιες Καλλιέργειες Α.Ε.
- 26 ΙΟΥΝΙΟΥ • ΔΕΛΦΟΙ, Πλ. Λεκαριάς**  
Χορηγός Δελφών: Πολιτιστικός Σύλλογος Γυναικών Δελφών “Εύα”
- 27 & 28 ΙΟΥΝΙΟΥ • ΔΕΣΦΙΝΑ, Γυμνάσιο-Λυκείο**
- 30 ΙΟΥΝΙΟΥ & 1 ΙΟΥΛΙΟΥ • ΕΡΑΤΕΙΝΗ, Κέντρο Υγείας**
- 2 ΙΟΥΛΙΟΥ • ΓΡΑΒΙΑ, Πλ. Καπλάνι**

**ΧΟΡΗΓΟΙ**

Περιφέρεια Φωκίδας  
 Δελφοί Δίστομο - Aluminium of Greece  
 “Κέντρο Ακοής Φωκίδας” Στάθης Καραγκούνης  
 Κόζαρης Παναγιώτης - Διδάκτριο “Πυρήνας”  
 Ελληνική Λέσχη Βυρητού - Πέτρος Ιωάννου “Upflame”  
 Τότσης Νικόλαος - Μανδρού Κων/τίνα Ιχθυοκαλλιέργειες

### Καλοκαιρινή Γιορτή Δημοτικού Παιδικού Σταθμού Γαλαξειδίου

Πέμπτη, 20 Ιουνίου 2019

Ο πρίγκιπας Λεμόνης γνωρίζει και ερωτεύεται την όμορφη Κρεμμύδω από μία τυχαία επίσκεψή της στο παλάτι του.

Όλα τα λαχανικά πηγαίνουν στο γάμο τους μαζί με τα συμπεθέρια, λεμόνια και κρεμμύδια.

Τα παιδιά του παιδικού σταθμού σε ρόλους λαχανικών έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό. Ακολούθησαν τραγούδια για τη διατροφή που μας υπενθυμίζουν τι πρέπει να τρώμε και έκλεισαν ευχόμενοι σε όλους Καλό Καλοκαίρι!

Παιδαγωγικό προσωπικό: Κωνσταντίνα Χριστοφή, Αφροδίτη Καγκάλου

Βοηθητικό προσωπικό: Βασιλική Βούλγαρη

Μουσική επένδυση: Γιώργος Κεχαγιάς

Παρευρέθηκαν οι Αντιδήμαρχοι κκ Άρης Αγγελόπουλος και Θανάσης Τσονάκας.

Καλό καλοκαίρι  
**Γιώργος Χ Νάκος**  
 παππούς



## Γαλαξίδι και Βόλος στις 12 ομορφότερες παραθαλάσσιες πόλεις της νότιας Ευρώπης!

**Σ**ίγουρα, αν κάποιος ξένος ρωτηθεί ποιο μέρος της Ελλάδας θέλει να επισκεφθεί, η απάντηση θα περιλαμβάνει κατά κύριο λόγο νησιά. Η χώρα μας όμως έχει κι άλλες ομορφιές.

Έτσι, ο Guardian, αναζητώντας τις 12 πιο όμορφες παραθαλάσσιες πόλεις της νότιας Ευρώπης δεν θα μπορούσε παρά να στρέψει το «βλέμμα» και στην Ελλάδα. Και «εστίασε» στο Γαλαξίδι και το Βόλο.

«Στα στενά δρομάκια του Γαλαξειδίου, τα αρχοντικά μαρτυρούν την ακμή της πόλης το 19ο αιώνα ως ναυπηγικού κέντρου. Σήμερα, είναι ένα γοητευτικό, χαμηλών τόνων παραλιακό θέρετρο, σε ένα φυσικό λιμάνι περιτριγυρισμένο από βουνά», αναφέρει η βρετανική εφημερίδα για το Γαλαξίδι, ενώ περιγράφει ότι οι πέντε παραδοσιακές πλατείες του οδηγούν στο ψηλότερο σημείο, τον επιβλητικό ναό του Αγίου Νικολάου. Συμβουλεύει τους επισκέπτες να νοικιάσουν ποδήλατα και να εξερευνήσουν την Πέρα Πάντα, απέναντι από το λιμάνι, ή τις κοντινές παραλίες, όπως το Ανεμοκάμπι, ενώ δεν παραλείπει να τους θυμίσει ότι πολύ κοντά βρίσκονται και οι Δελφοί.

Όσο για τον Βόλο, ο Guardian περιγράφει την πόλη ως γεμάτη ενέργεια. Προτείνει βραδινή βόλτα στην παραλιακή και χαλάρωση στους πεζόδρομους, ενώ σημειώνει ότι η παραλία Άναυρος είναι τέλεια για μια βουτιά και έχει καλές ταβέρνες. Ακόμη, συστήνει στους επισκέπτες να βρεθούν στην παραλία Αλυκές, με τις καφετέριές της, και –όπως είναι φυσικό– μια εκδρομή στο Πήλιο με τα «γραφικά ορεινά χωριά και τη μεγαλοπρεπή θέα».

Το πιάτο της υγιεινής Διατροφής

#### ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής άλεσης (όπως ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

#### ΦΡΟΥΤΑ

Να τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων.

#### ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και όλα τα επεξεργασμένα κρέατα.

#### ΥΓΙΕΙΝΑ ΛΑΔΙΑ

Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και λάδι κανόλα) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).

#### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες βραστές, ψητές ή τηγανιτές δεν συνυπολογίζονται.

#### ΝΕΡΟ

Να πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με λίγη ή χωρίς ζάχαρη). Περιορίστε το γάλα και τα γαλακτομικά (1-2 μερίδες την ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

Και μην ξεχνάτε:  
**ΝΑ ΑΣΚΕΙΣΤΕ!**

## ΚΑΙ ΣΤΟ ΘΕΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΑ: Προφορική Παρουσίαση<sup>(1)</sup> στο Συνέδριο Αλζχάιμερ

(Όλο το υλικό υπάρχει στην Βιβλιοθήκη Γαλαξειδίου - ΥΒΓ)

Ήταν τέλος 7/2007 όταν Ήπια Διαταραχή Μνήμης (HDM -- MCI) ξάφνιασε την μητέρα μου(2) και εγώ βρέθηκα νεόφερτος στο πεδίο Νευρολογίας, όπως νεόφερτος παραμένω (αν και από την αρχή πίστευα ότι οι πιθανότητες επέμβασής μας με επιτυχία δεν θα ήταν ελάχιστες). Ακολούθησα μια διπλή διάγνωση από Νευρολόγους: HDM για την μητέρα μου, σύζυγο ενός ωκεανόπλου καπετάνιου, τυχερή να παραμένει με καλή ποιότητα καθημερινότητας μέχρι 2/2017, μέχρι σχεδόν 10 χρόνια μετά, στην ηλικία των 103.

Αν εμπιστευόσαστε το Θεό, εμείς ξεκινήσαμε με τον Αρχάγγελο Γαβριήλ, και κλείσαμε (για να είμαστε ακριβείς 9,5 χρόνια μετά) με τον Αρχάγγελο Μιχαήλ. Αν εμπιστευόσαστε την Νευρολογία, εμείς ξεκινήσαμε με ένα βιβλίο 3 Νευρολόγων, Ερωτήσεις-και-Απαντήσεις, και ακολουθήσαμε την δική μας σκέψη - πρόταση σαν Υπόθεση: ότι ο εκφυλισμένος εγκέφαλος έχοντας τώρα υποστεί βλάβη, μπορούσε να αυτοεπισκευασθεί, δηλαδή να αναδιοργανωθεί, εννοώ να βρει την δική του λύση. Για εσάς εδώ, στο συνέδριο, είτε επιστήμονες, είτε καλλιτέχνες, είτε φροντιστές όπως εγώ, θα θυμηθώ ένα παλαιό πρωινό, όταν νορίς μου είπαν ότι ο διευθυντής μου, του EVR/MIT/USA, με έφαχνε. Πράγματι, ο Dr Edwin Taylor (a Relativity Physicist) βιαζόταν να μου πει "Μιτ, έχουμε ένα πολύπλοκο πρόβλημα. Μην το προσεγγίζεις σαν επιστήμονας αλλά να το δεις σαν καλλιτέχνη. Η Νίτι θα σε ενημερώσει"--και έτσι κάναμε.

Θα μπορούσα να σταματήσω εδώ, αν έχετε κάποια σύντομη ερώτηση. Αν όχι, θα συνεχίσω να πω ότι αυτή είναι η 4η και τελευταία παρουσίαση μου σε αυτή την σειρά συνεδρίων κάθε 2 χρόνια, συναντήσεις που ήταν πολύ χρήσιμες σε εμάς. Ο τίτλος μου αυτήν την φορά είναι 'Περί Πολυπλοκότητας' και, αν πρέπει να είμαι πάρα πολύ σύντομος, αρκεί να πω ότι έχουμε 2 Πολυπλοκότητες. Μια είναι η Πολυπλοκότητα του Εγκέφαλου της ασθενούς, και Δυο, η Πολυπλοκότητα της πλευράς της Φροντίδας για αυτήν την ασθενή--υπάρχει ένα κείμενο 9 σελίδων στα Πρακτικά Συνεδρίου για όσους θέλουν να δουν περισσότερα για αυτές τις 2 Πολυπλοκότητες.

Για εμάς που επιχειρούσαμε να αντιμετωπίσουμε τη δυσκολία της πολυπλοκότητας του εγκέφαλου της μητέρας μου, αυτή η προσπάθεια δεν ήταν μια ερευνητική άσκηση: είχαμε έναν αγαπημένο ασθενή να φροντίσουμε. Αυτό εξηγεί τον τρόπο που εξελίσσονται τα 4 κείμενά μου στα ισάριθμα συνέδρια (3). Σαν παράδειγμα η ενημερωμένη Προφορική Παρουσίαση στο συνέδριο ακολουθεί το Γραπτό Κείμενο κάποιων μηνών πριν (καθώς η HDM της ασθενούς εξελισσόταν, και εμείς μαζί με αυτήν). Αυτή η Προφορική Παρουσίαση θα γινόταν με την σειρά της ένα Επιστημονικό Προσάρτημα στο επόμενο Κείμενο για το επόμενο συνέδριο 2 χρόνια αργότερα σ' αυτήν την σειρά των συνεδρίων στην Θεσσαλονίκη.

Παρακαλώ μην πιστέψετε στην κομψή-τακτοποιημένη παρουσίασή μου που σας κάνω τώρα εδώ, με ήρεμο, σχεδόν απαθή τρόπο - αυτά τα 9.5 χρόνια ήταν ένας συνδυασμός καλής τύχης όσο και πειθαρχημένου σχεδιασμού, και κάθε πρωί να αναρωτιέσαι αν η ασθενής σου

θα σε αναγνωρίσει. Ξανά θα μπορούσα να σταματήσω εδώ για ερωτήσεις. Αν όχι, θα ήθελα να εστιάσω την προσοχή μας στα τέσσερα (α,β,γ,δ) βασικά στοιχεία της δικής μας περίπτωσης:

α) Είχαμε την αρχική μας Υπόθεση (4). Βασισμένη στο ARPANET, το οποίο δίκτυο (προϊόν του DOD/USA) είχε προηγηθεί του γνωστού σε όλους μας Ιντερνετ.

β) Τα Νοητικά Αποθέματα (μια πρόσκληση στους νέους να ζήσουν μια ζωή γεμάτη ρίσκα και δημιουργία) στα οποία βασίστηκαν οι συστηματικές Ασκήσεις μας (5).

γ) Η επιτυχής τριπλή σχέση (6) της ασθενούς με την βοήθό μας και εμένα σαν Κύριο Φροντιστή - που είχα συμμετοχή στα Alzheimer Cafes στις Βρυξέλλες, καθώς και 8 χρόνια στην Ομάδα Φροντιστών Κέντρου - Αλζχάιμερ Μουγια, Αθήνα. Η βοήθός μας ήταν Καυκάσια (7).

δ) Στις δυο πληροφορίες που καλωσορίσαμε: Στην χειρουργική εφαρμογή Πλαστικότητας Εγκεφάλου. Όπως και στην Πρώτη Στατιστική Ανάλυση Νοητικών Αποθεμάτων - ειδικά του 3ου τύπου (από 3) που αφορούσε την περίπτωση της μητέρας μου, του Τρόπου Ζωής της (έλαβα αυτήν την δεύτερη πληροφορία μια βδομάδα πριν το συνέδριο μας στην Θεσσαλονίκη, εκείνον τον Μάη 2015. Αυτές οι δυο πληροφορίες (8) μας ενθουσίασαν.

Έχουμε Ερωτήσεις; Και ένα Σχόλιο, ωραία. Ευχαριστώ και την κυρία πρόεδρο. Η πρόεδρος σε μένα "Μπορούμε να βγάλουμε το συμπέρασμα ότι, όταν η μητέρα σας ασθένησε, τότε σας έκανε ένα δώρο!"

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1) Προφορική Παρουσίαση κειμένου 'Περί Πολυπλοκότητας' (απομαγνητοφώνηση, εδώ μεταφρασμένη από Αγγλικά), 19.30-20.00/14/2/2019, Alzheimer conference, Thessaloniki. Mit Mitropoulos, full title 'On Complexity: A principal caretaker's observations based on his experience on an MCI patient, his own mother, with interactive communications having remained valid'.

2) Βούλα, σύζυγος καπετάν Γιώργου Μητρόπουλου. Κόρη του καπετάν Σπύρου Μητρόπουλου και Βιολέτας -γένος Ζαγορά, με προπαπού τον καπετάν Γιώργο Ζαγορά, πλοίαρχο του Μπάρκου (Μυοδρομών) 'Αίολος' που ναυπηγήθηκε στο Γαλαξίδι, 1150 τόνων, το 1875 (ο πίνακας στο Μουσείο με το ιστοφόρο έγινε στην Βενετία το 1884).

3) Το Πρώτο κείμενο - παρουσίασή μου 'Η Καπετάνισσα' 2/2011, στα Ελληνικά (ΥΒΓ) και Αγγλικά, δεν είναι δημοσιευμένο. Σημειώστε παρακαλώ την δική μου αναφορά στην οποία αρχικά βασίστηκα, 'Space Networks: a Notation for Complex Urban Systems' (ΥΒΓ) - for which I received a PhD from Edinburgh U, 1974. Επίσης το 'Tackling Wicked Problems' (μια βιβλιοκριτική που είχα κάνει για το δίκτυο ερευνητών IAPS--People Environment Studies. Το Δεύτερο κείμενο είναι του 5/2015 'Items of Organization of Space and Behavior in it: Complexity, Transdisciplinarity and Synthesis in Memory Degeneration and Urban Environments' είναι δημοσιευμένο (ΥΒΓ) στο 'Doxiadis and his Work', Ekistics Vol 74, Nr 442-447, Jan-Dec 2016. Για το Τρίτο κείμενο, 2/2017, βλέπε Πρακτικά Συνεδρίου (ΥΒΓ) για τον τίτλο 'The Memories-Newsevents

- Lives of Saints Connection: Exercises towards Brain-Complexity Solicitation'.

4) Προσεγγίσαμε την Διαταραχή Μνήμης σαν ένα άλλο 'Ακραίο Περιβάλλον' και όχι σαν ασθένεια. Στην περίοδο 2007-2011, ομιλητές στα συνέδρια εδώ στην Θεσσαλονίκη και στις Βρυξέλλες (για να μην αναφερθώ στις ρητορικές υπερβολές Φαρμακευτικών αντιπροσώπων) ήταν αισιόδοξοι ότι θα είχαμε μια φαρμακευτική λύση μέσα σε ορίζοντα 10 ετών. Εγώ είχα ήδη πιστέψει (αρχές δεκαετίας 1960) τον πρόεδρο Κέννεντυ, όταν ανακοίνωσε το πρόγραμμα Απόλλων για προσεληνώση και ασφαλή επιστροφή στην Γη. Αλλά αυτήν την φορά η φαρμακευτική υπόθεση δεν με έπεισε, εκτός του ότι ήταν έξω από τα δικά μας χρονικά όρια -η μητέρα μου ήταν ήδη 94 ετών το 2007, και εγώ βασισμένος σε γραφικές απεικονίσεις συνεδρίου στις Βρυξέλλες της έδινα το πολύ αλλά 4 χρόνια πριν χάσουμε δυνατότητα επικοινωνίας. Επίσης πίστευα ότι η Πολυπλοκότητα Εγκεφάλου ήταν απροσδιόριστη - φευγαλέα από κατασκευής της. Συν το ότι με τρόμαζε η πιθανότητα να φτάσει ο άνθρωπος σε μια γραμμική φαρμακευτική λύση, δηλαδή όπου ο οποιοσδήποτε θα μπορούσε να πάει και ανάποδα, προς τα πίσω, προς την αρχή, δηλαδή στο πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος. Είχα ο ίδιος φτιάξει μια γραφική απεικόνιση (ΥΒΓ--special issue Ekistics Vol 50, Nr 302, Sept-Oct 1983 'Communications With and Without Technology', see 'Cable TV Systems in USA'). Σε αυτήν την περιληπτική δημοσίευση της έρευνας - αναφοράς που είχα κάνει για UNESCO+EVR/ MIT, ο προβληματισμός μας τότε ήταν η επικίνδυνη δυνατότητα καταπάτησης ιδιωτικότητάς μας είτε για λογούς Εθνικής Ασφάλειας είτε για Επιχειρηματικό Κέρδος. Σε αυτούς τους δυο έχουμε τώρα προσθέσει άλλους τρεις: Τρομοκρατία, Ξέπλυμα Μαύρου Χρήματος και από τον χώρο της Τεχνητής Νοημοσύνης την Σχέση Ανθρώπου προς Ζώα (ποια είναι; Τα τρώμε, τα έχουμε κατοικίδια, για συμμετοχή σε πειράματα, σαν κυνηγητικούς στόχους). Ερώτηση: Μπορεί αυτό να οδηγήσει σε μελλοντική αντίστοιχη σχέση Μηχανών-προς-Άνθρωπο; Όσο για το ARPANET, βλέπε το πλαίσιο Ψυγρού Πολέμου και την ανάγκη για ασφαλή C3 (command, control, and communications) παρόλα τα εχθρικά πλήγματα στο έδαφος και το αποδιοργανωμένο Ηλεκτρομαγνητικό Φάσμα στο αέρα. Δηλαδή (ήταν η αρχική Υπόθεσή μας) θα έπρεπε να είμαστε παρανοϊκά αλαζόνες να θεωρήσουμε ότι για αυτό που κατόρθωσαν οι Μηχανικοί μας, δεν είναι ικανοί ούτε η Φύση ούτε ο Θεός.

5) Πρέπει να εξηγήσω εδώ μια εύλογη παρανόηση που αντιμετώπισα σε προηγούμενο συνέδριο: το βιβλίο Τσάνταλη+Τσολάκη Ασκήσεων Νοητικής Ενδυνάμωσης ήταν χρήσιμο σε εμάς (ΥΒΓ, με απαραίτητη προσάρτηση μιας σελίδας Οδηγιών της Χρήσης που εμείς κάναμε). Πολύ χρήσιμο, όχι όμως για τις Ασκήσεις του(μια επιλογή από τις οποίες εμείς φυσικά κάναμε) αλλά κατ' αρχήν χρήσιμο για το αρχικό έμμεσο μήνυμα προς εμάς τους εκτός Νευρολόγους ότι, Ναι, Ασκήσεις μπορεί να αποβούν ωφέλιμες έως ευεργετικές. Εμείς στην συνέχεια προχωρήσαμε με τις Ασκήσεις τις οποίες συνδυάσαμε με τα Νοητικά Αποθέματα της ασθενούς (φυσικά δεν γνωρίζαμε αυτήν την ονοματολογία). Δηλαδή προσωποποιήσαμε τις Ασκήσεις: πχ μια Άσκηση που αφορούσε 1 σκύλο και 1 γάτα, πώς την προσωποποιήσαμε; Την μετατρέψαμε 'στον σκύλο του Μήτσου και στη γάτα του Γιαννάκη, γείτονες μας με πληθώρα δικές

μας ιστορίες που μας /τους αφορούν. Βέβαια είμαστε τυχεροί που η δική μας ασθενής είχε πολλά Νοητικά Αποθέματα έχοντας η ίδια ζήσει μια μακρά ζωή με ρίσκα/καλοσύνη/προσαρμοστικότητα/ψυχική ηρεμία/κινδύνους επιβίωσης/ γενναιόδωρη προσφορά σαν οικοδέσποινα και καρβόκυρισα--στην στεριά και στην θάλασσα.

6) Είναι ενδιαφέρον να θυμηθώ ότι όταν πήρα την μητέρα μου (τότε με καλή υγεία) για λίγες μέρες στον απομονωμένο οικισμό Κονιάκο, ορεινής Φωκίδας, πάνω από εμάς στο παραθαλάσσιο τουριστικό Γαλαξίδι (φάτσα στους Δελφούς στην άλλη μεριά της θάλασσας), εκείνη ήταν αρχικά έντονα αρνητική: "Πού με έφερες;!" Το ίδιο και 8/2008 με την Γεωργιανή βοήθό μας που αρνήθηκε να παραμείνει ούτε για την επόμενη ημέρα άφιξής μας - αλλά και οι δυο παρέμειναν και αγάπησαν τον τόπο. Ήταν σε εκείνη την τραχιά απλότητα τού εκεί περιβάλλοντος (Φυσικού και της Ανθρώπινης κοινότητας) που σε αυτήν είχα στηρίξει την ελπίδα μου για επαναφορά της αρχικής κρίσης που τρόμαζε την μητέρα μου τον Ιούλιο-Αύγουστο 2007, όταν ξυπνούσε τις 2 φορές την ημέρα, πρωί και απόγευμα: δεν ήξερε πού βρισκόταν--"Πού είμαι;!" Είχαμε επαναφορά στην διαμονή μας στο Κονιάκο. Επίσης ενδιαφέρουσες είναι οι δυο παρατηρήσεις της βοηθού μας, τώρα που η μητέρα μου δεν είναι πλέον στην ζωή. Η Νταρεζάν Στβίλια (η Νταρίνα μας) εξείρετη από την Γεωργία του Καυκάσου: "Είμαι τώρα, μετά από την κυρία Βούλα, ξανά τελικά με μια άλλη καλή οικογένεια, αλλά δεν γελάμε καθημερινά". Προσθέτει "Εσείς, Κύριε Μιτ, κάνατε τόσο καλά που με αφήνατε να παίρνω πρωτοβουλίες"--και είναι αυτό που μου θυμίζει ξανά τον Κέννεντυ, όταν είχε αναφερθεί στην Ευτυχία σύμφωνα με τους αρχαίους Ελληνικούς ορισμούς: 'Να κάνεις χρήση των ικανοτήτων σου. Στο έπακρο. Με στόχους ιδανικούς'.

7) Πολλοί στο Γαλαξίδι, εσείς γνωρίζατε την Νταρίνα μας, ιδίως στις πολύωρες παρουσίες των δυο γυναικών στην πλατεία Κάβου(καλοκαίρι, στην σκιά) και στο ύψος αρχαιολογικού χώρου Κάβου (χειμώνα, με ήλιο).

8) Όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να ανατρέξουν στο κείμενο μου 2/2017 όπου στο Προσάρτημα της Προφορικής παρουσιάσής μου 5/2015 αναφέρθηκα στον έξοχο, χαμηλών τόνων και προσιτό χειρουργό καρκίνων εγκέφαλου (στο Νοσοκομείο του Montpellier, SW France) Dr Hugues Duffau--από 2007 παρακολουθούσα εξελίξεις στο θέμα Καρκίνου, γιατί οι δυο ασθενείς (όπως και Parkinson's) έχουν κοινό παρανομαστή την δυσλειτουργία κυττάρων (όμως η χρηματοδότηση ερευνητών Καρκίνου είναι πολλαπλάσια). Η δεύτερη πληροφορία τού 2015 ήταν ότι τα πανεπιστήμια Herriot-Watt + Edinburgh U (και τα δυο στο Εδιμβούργο) εξέτασαν τώρα μεγάλη ομάδα ανθρώπων που είχαν ήδη αξιολογηθεί για τις νοητικές τους ικανότητες 40 χρόνια πριν. Υπήρχε το αρχαιολογικό υλικό. Η έρευνα εστιάστηκε στους τρόπους που αυτοί είχαν ζήσει/εργασθεί στα ενδιάμεσα χρόνια: όσοι είχαν δημιουργήσει Νοητικά Αποθέματα ευεργετήθηκαν στις μεγαλύτερες ηλικίες τους - όπως και η περίπτωση της μητέρας μου. Ο άνθρωπος με τον οποίον προσωπικά τότε επικοινωνήσα 5/2015 ήταν ο Dr Alan Gow, Herriot-Watt U.

Μιτ

Κάβος Γαλαξίδι, 6/20109

**Σημείωση εφημερίδας:** Καλό θα ήταν να μας στείλετε, αν είναι δυνατόν, το πρώτο κείμενο «Η Καπετάνισσα» 2/2011 στα ελληνικά. Ευχαριστούμε.

## Κοινωνικά – Δωρεές – Συνδρομές

### Γέννηση

Το ζεύγος Νικολάου Χρήστου Χαυλόπουλου και Μαρίας Κωνσταντινίδου απέκτησαν τρία χαριτωμένα μωράκια, ένα αγόρι και δύο κορίτσια.

*Πολλές ευχές να ζήσουν τα νεογέννητα.*

### Βαπτίσεις

Το ζεύγος Μηνά Μασούρα και Δανάης Μαρδάκη βάπτισαν το κοριτσάκι τους στον Ι.Ν. Αγίας Παρασκευής. Η ανάδοχος, Ουρανία Καρκαλέτσου, έδωσε το όνομα **Πηνελόπη**.

Το ζεύγος Ηλία Μαρδάκη και Μαρίας Μπουχάρη βάπτισαν το κοριτσάκι τους στον Ι.Ν. Αγίου Νικολάου. Οι ανάδοχοι, το ζεύγος Δημητρίου Μητροπούλου και Κων/νας Τσονάκα, έδωσαν το όνομα **Γεωργία**.

Στον Ιερό Ναό Αγ. Αικατερίνης στον Πειραιά βαπτίστηκε το αγοράκι του ζεύγους Αντωνίου Σάφερ και της Χαρούλας Ηλία Τζίβα. Ο ανάδοχος Γιώργος Σάφερ έδωσε το όνομα **Ορφέας**.

Στον Ιερό Ναό Αγ. Αθανασίου Γραβιάς βαπτίστηκε το κοριτσάκι του ζεύγους Αθανασίου Κορομπίλη και της Ιωάννας-Αγορή Ράρρα. Ο ανάδοχος Σταύρος Τσώνος έδωσε το όνομα **Μαρία-Λεμονιά**. Το νεοφώτιστο είναι εγγονάκι της Λεμονιάς Φαρδέλλου και του Νίκου Κορομπίλη, που και οι δυο υπηρετούν στην Τοπική μας Κοινότητα.

*Στους ευτυχείς γονείς και αναδόχους ευχόμαστε να ζήσουν τα νεοφώτιστα.*

### Πένθη

Απεβίωσε στην Αθήνα και κηδεύτηκε στο Γαλαξίδι ο Μαστροπαναγιώτης Ευθύμιος του Μιχαήλ.

Απεβίωσε και κηδεύτηκε στο Γαλαξίδι η Ταμπακοπούλου Ευφροσύνη του Αθανασίου.

Απεβίωσε στο Π. Φάληρο και κηδεύτηκε στο Γαλαξίδι ο Μαρδάκης Αθανάσιος του Γεωργίου.

*Τους οικείους τους θερμά συλλυπούμαστε.*

### ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΣΙΚΟΥΛΑ

Τέλος Ιουνίου έφυγε από κοντά μας πλήρης ημερών και διαύγειας πνεύματος, όρθια ως την τελευταία της στιγμή η Βασιλική Ζαχαροπούλου-Μουτσάτσου, η Τσικούλα χαϊδευτικά, κόρη του λαϊκού ζωγράφου Νικολάου και της Ευθυμίας Ζαχαροπούλου. Ήταν σε όλη τη διάρκεια της ζωής της ευγενική, άνθρωπος καλλιεργημένος, με ήθος και ενδιαφέροντα. Διέθετε ωραίο λόγο και χαϊρόσουν την κουβέντα μαζί της. Αγαπούσε πολύ το Γαλαξίδι, την πατρίδα της, και στενοχωριόταν που δεν μπορούσε να βρίσκεται σ' αυτό όσο συχνά θα ήθελε. «Λατρεύω κάθε πετραδάκι του τόπου μου και πονάω που είμαι μακριά του» έλεγε.

Μακάρι τα παιδιά και τα εγγόνια της να πάρουν τα χρόνια και τα χαρίσματά της. Ας έχει καλή ανάπαυση η ψυχή της!

**Ε.Μ.**

### ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΝΙΚ. ΚΟΥΤΡΑΣ

Στο τέλος Φεβρουαρίου ήρθε η θλιβερή είδηση του θανάτου του καλού και ξεχωριστού ανθρώπου, του Αθανασίου Νικ. Κούτρα.

Ο Αθανάσιος Κούτρας γεννήθηκε στο ορεινό χωριό της Φωκίδας, τα Πεντεόρια, όπου έλαβε τα εγκύκλια γράμματα στο εκεί Δημοτικό Σχολείο. Το εξατάξιο Γυμνάσιο τελείωσε στην Άμφισσα, όπου διακρινόταν για την επιμέλειά του ως μαθητής. Το 1950 κατετάγη ως δόκιμος στο σώμα χωροφυλακής και τοποθετήθηκε στη Διοίκηση Χωροφυλακής Πειραιώς. Τον επόμενο χρόνο έγινε μόνιμος και απο το 1952 άρχισε η υπηρεσιακή του εξέλιξη στους βαθμούς της Χωροφυλακής, ως αξιωματικός με άριστες εκθέσεις και προαγωγές και σε επίλεκτες θέσεις. Το 1982 ήταν Συνταγματάρχης και απο τις 14-4-1983 Ταξίαρχος. Το 1984 τέθηκε σε αυτεπάγγελτο αποστρατεία με το βαθμό του Ταξιάρχου και ενεγράφη ως στέλεχος του Σώματος.

Με το βαθμό του αξιωματικού υπηρέτησε, Διοικητής αστυνομικός σε διάφορα τμήματα της Χώρας, στην υπηρεσία της Βουλής και στο Αρχηγείο της Χωροφυλακής. Ήταν πτυχιούχος της Νομικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), εφόδιο σημαντικό για τα καθήκοντά του.

Ως αξιωματικός και Διοικητής Αστυνομικών τμημάτων ο Αθανάσιος Κούτρας υπήρξε ακεραίος, ευθύς και έντιμος. Διακρινόταν για την συνέπειά του, την αξιοπρέπειά του, πίστευε και υπηρετούσε την αληθινή φιλία και είχε μια ιδιαίτερη ανθρώπινη συμπεριφορά σε κάθε περίπτωση ανάγκης των ανθρώπων, προσφέροντας την αλληλεγγύη του.

Η ιδιαιτέρα του πατρίδα, τα Πεντεόρια, ήταν πάντα στο κέντρο των ενδιαφερόντων του, την επισκεπτόταν συχνά και είχε τακτική επικοινωνία με τους συμπολίτες του.

Παντρεύτηκε τη Γαλαξειδιώτισσα Ζωή Κων. Αρβανίτου, σύντροφο καλή στη ζωή του, με το σπιτικό τους ανοιχτό και φιλόξενο και το Γαλαξίδι έγινε η δεύτερη πατρίδα του.

Μετά την αποστρατεία του ενεγράφη ως στέλεχος του Σώματος και το 1986 εξελέγη στο Δ.Σ. του Συνδέσμου αποστράτων Ενόπλων Δυνάμεων του Νομού Φωκίδας, ως ειδικός Γραμματέας.

Με τις λίγες ετούτες γραμμές απευθύνουμε το θλιμμένο μας αντίστοιχο στον αείμνηστο Θανάση Κούτρα και η θλίψη μας για την απώλειά του, η αγάπη του για την πατρίδα, η ενεργή φιλία του, η οικογενειακή του συνέπεια, ο καλός του λόγος δεν θα ξεχαστούν εύκολα. Πάντα θα θυμόμαστε την αγάπη του για την ιδιαίτερη πατρίδα, τα Πεντεόρια, αλλά και την ιδιαίτερη αγάπη του για το Γαλαξίδι.

Στη σύντροφο της ζωής του, την άξια, αφοσιωμένη και υποδειγματικά ακούραστη αγαπητή μας Ζωή Κων. Αρβανίτου-Κούτρα και τους οικείους του εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια.

Αείμνηστε Θανάση, η θλίψη μας για την απώλειά σου είναι βαθιά. Ο Θεός ας αναπαύσει την ψυχή σου και ας είναι αιώνια η μνήμη σου.

**Αναστ. Ι. Σκιαδάς**

### Δωρεές προς την Εστία Αγίου Νικολάου

**Το Ίδρυμα Εστία Αγίου Νικολάου στο Γαλαξίδι αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει θερμά:**

Την κα Σοφία Τσόκα για τη δωρεά οικιακού εξοπλισμού.

Την εταιρεία Verlag C.H. Beck OHG για τη δωρεά χρηματικού ποσού.

Το Catering Σπιτικό για τη δωρεάν παροχή εξοπλισμού τους κατά τη γιορτή της πρωτοχρονιάτικης πίτας μας.

Τον κ. Γεώργιο Καμένο για τη δωρεά οπωροκηπευτικών για το γεύμα όλης της Εστίας την Τσικνοπέμπτη.

Τον κ. Γιάννη Κουλελή που επιμελήθηκε το μοντάζ σε βίντεο της Εστίας.

Τον κ. Μηλιώτη Ευθύμιο για τη δωρεά τροφίμων.

Τον οδοντίατρο κ. Στέλιο Μπόμπουλα για τη δωρεάν παροχή οδοντιατρικής φροντίδας στα άτομά μας.

Την κα Αναστασία Γαρδέλη για τη διαρκή στήριξη και προσφορά της

Τη μεταφορική εταιρεία Καπούρος για τη δωρεάν παροχή υπηρεσιών.

Το δικηγόρο Ευστάθιο Δελμούζο για την επί σειρά ετών νομική υποστήριξη που μας παρέχει.

Τη Δημοτική Ενότητα Γαλαξειδίου για την υποστήριξη που μας παρέχει σε κάθε μας δραστηριότητα.

Την εταιρεία Cosmote Α.Ε. Κινητές Τηλεπικοινωνίες που για τρίτη χρονιά στηρίζει το πρόγραμμα υποτροφιών της Εστίας Αγίου Νικολάου προσφέροντας τα τροφεία ενός οικονομικά ασθενούς ατόμου για ένα χρόνο.

Τον κ. Συμεών Τσομάκο, τον κ. Γιάννη Θωμάτο και όλη την ομάδα του Delphi Economic Forum για την μεγάλη ευκαιρία που μας έδωσαν να παρουσιάσουμε την κοινότητά μας κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου και για τη γενναιοδωρη συνεργασία και υποστήριξή τους.

Το δημοσιογράφο κ. Κώστα Γιαννακίδη, για την άπλετη δέσμευσή του στην προετοιμασία για την παρουσίαση της Εστίας μας στο Συνέδριο, και την εξαιρετική συνέντευξή του.

Τον κ. Aristotle Economon & την κ. Hanneke Faber για τη δωρεά χρηματικού ποσού και τη διαρκή στήριξή τους.

Τον κ. Ιωάννη Πανατζόπουλο για τη δωρεά του.

Την κα Valentine Noe de Metz για τη δωρεά της στη μνήμη της μητέρας της Sophie de Metz.

Τον κ. Νίκο & την κ. Ιουλία Μεγαπάνου για τη δωρεά τους στη μνήμη του Χρήστου Βούσουρα.

Την κα Ρόδη Κιουρκτζόγλου και τον κ. Νικόλαο Φουρναράκη για τη δωρεά τους.

Τον κ. Γεώργιο Λόγγο για τη δωρεά χρηματικού ποσού.

Τους κ. Γεώργιο & Βαγγέλη Κριτσίνη για τη δωρεά τους στη μνήμη Άσπας Μηναίου.

Τον κ. Ευάγγελο Δισκάκη για τη δωρεά χρηματικού ποσού.

Τον κ. Αναστάσιο & την κ. Ρόζα Κωνσταντινίδη για τη δωρεά τροφίμων.

*Σε αυτή τη δύσκολη περίοδο, οποιαδήποτε δωρεά είναι πολύ σημαντική για το Ίδρυμά μας και θα εκτιμηθεί ιδιαίτερος. Ο λογαριασμός Εθνικής Τράπεζας της «Εστίας Αγίου Νικολάου» είναι ο εξής: IBAN 350110 3580 0000 3582 9610 597*

Με εκτίμηση

**Olafia Palmarsdottir**

*Πρόεδρος Δ.Ε.*

### Συνδρομές εφημερίδας «το Γαλαξίδι»

Αγγουράς Αθ. Νικόλαος	2019
Αρβανίτη Δήμητρα	2019
Βοΐλα Ευθυμία	2018-2019
Γκούλας Νικόλαος	2019
Κωστάκος Λουκάς	2018-2019
Μαρδάκη Αθανασία	2018-2019
Μπαγουλή Σταυρούλα	2019
Παφίλη Δήμητρα	2019
Προκαλάμος Ν. Γεώργιος	2018-2019
Σακέτος Αριστείδης	2019
Σιγάλας Κων/νος	2016-2017
Τούρλας Ευθύμιος	2017-2018
Φωτόπουλος Απόστολος	2019
Χριστοδούλου Γρηγόριος	2019

### Συνδρομές εφημερίδας εξωτερικού

Μητρόπουλος Ηλ. Ευθύμιος	2019
Τρίγκαλας Σπυριδών	2019

### αυτό το ξέρετε;

#### Λεβάντα: ένα πολύτιμο αρωματικό φυτό

Η λεβάντα είναι φυτό εξισορροπτικό. Οι θεραπευτικές ιδιότητες της άγριας λεβάντα είναι αναρίθμητες. Αυτό οφείλεται, εν μέρει, στην ιδιαίτερα σύνθετη χημική σύσταση του ελαίου της, κατάλληλη για την καταπολέμηση της νευρικότητας αλλά και της ατονίας, της κατάθλιψης αλλά και της υπερδιέγερσης. Αντιμετωπίζει το άγχος και τη μελαγχολία, τονώνει και ξεκουράζει. Ένα ζεστό μπάνιο το βράδυ με λίγο έλαιο λεβάντας υπόσχεται έναν βαθύ και ξεκούραστο ύπνο. Λίγο αιθέριο έλαιο λεβάντας σ'ένα λάδι για μασάζ χαλαρώνει τους μυς και απαλλάσσει τον νου από τις έγνοιες. Χρησιμοποιείται στις αιπνίες και στο στρες, βοηθά στη θεραπεία της ημικρανίας και του πονοκεφάλου. Το αιθέριο έλαιο λεβάντας δρα εξαιρετικά και στα τσιμπήματα σφήκας ή μέλισσας, έχει αντισηπτικές και επολυτικές ιδιότητες.

#### Σοφό μήνυμα

**Περπατώντας στη ζωή πάντα να κοιτάς: Μπροστά,** για να ξέρεις πού πας.  
**Πίσω,** για να μη ξεχνάς από πού ξεκίνησες.  
**Κάτω,** για να μην πατήσεις κάποιον.  
**Γύρω σου,** για να δεις ποιος είναι δίπλα σου, στις δύσκολες στιγμές.  
**Επάνω,** για να ξέρεις ότι ποτέ δεν είσαι μόνος.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΙΣ ΜΑΡΜΑΡΩΝ - ΓΡΑΝΙΤΩΝ ΠΛΑΚΙΔΙΩΝ - ΠΕΤΡΑΣ ΤΖΑΚΙΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΜΝΗΜΕΙΩΝ	
Τσικνής Γεώργιος	
Α. Αστίγγος 65 ΙΤΕΑ	Τηλ.: 22650 32581 Κιν.: 6976 594108

#### ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΑΠΗΤΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΑ ΦΩΚΙΔΟΣ

ΕΡΑΤΕΙΝΗ-ΓΑΛΑΞΕΙΔΙ

ΓΑΛΑΞΕΙΔΙ: 22653 01259  
ΕΡΑΤΕΙΝΗ: 22660 31145  
ΚΙΝ.: 6977353202



## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΚΟΣΜΑ Π. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ

Οι Κυρίες Αριάννα Δημητριάδου και Μαρία Σιταροπούλου, σε Συνεργασία με το Πνευματικό Κέντρο του Συνδέσμου Γαλαξειδιωτών, οργανώνουν μια Εκδήλωση – Παράσταση Αφήγησης στη μνήμη του Κοσμά Π. Δημητριάδη.

Πρόκειται για Παραμύθια της προφορικής Παράδοσης από την Ελλάδα και άλλες Χώρες του Κόσμου που απευθύνονται σε μικρούς και μεγάλους.

Οι Αφηγήσεις είναι λόγια κυματούντα με φωνή και βιολοντσέλο.

Φωνή: Αγνή Στρουμπούλη. Βιολοντσέλο: Σταύρος Παργινός  
Η Εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στις 24 Αυγούστου – Κοσμά του Αιτωλού – στο Σπίτι των Νέων, στις 8 μ.μ.

Η Είσοδος είναι ελεύθερη. Σας περιμένουμε με χαρά.

Ηλικίες από 7 χρόνων και πάνω.



## ΑΞΙΟΣ Ο ΝΕΟΣ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ ΕΛΠΙΔΟΦΟΡΟΣ

Με αισθήματα μεγάλης χαράς και αισιοδοξίας όλη η Ορθοδοξία δέχθηκε το ελπιδοφόρο Μήνυμα της εκλογής του από Προύσης Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου κ.κ. Ελπιδοφόρου στον Αρχιεπισκοπικό Θρόνο της Αμερικής, με πρόταση της Α.Θ.Π. του Οικουμενικού μας Πατριάρχου κ.κ. Βαρθολομαίου και απόφαση της Ιεράς Συνόδου του Πατριαρχείου.

Ο νέος Αρχιεπίσκοπος Αμερικής κ.κ. Ελπιδοφόρος, έχει πολύ καλή γνώση των θεμάτων, και προβλημάτων της Αρχιεπισκοπής Αμερικής, δείχνει αποφασισμένος μπροστά στις υφιστάμενες προκλήσεις και έχει μεγάλη ευχέρεια στην επικοινωνία. Είναι πολύ καλά προετοιμασμένος για τον ρόλο που αναλαμβάνει ως θρησκευτικός ηγέτης της ορθόδοξης χριστιανοσύνης στις ΗΠΑ και απευθύνεται στους πιστούς με το πνεύμα και τους κώδικες των καιρών. Χειρίζεται με άνεση την αγγλική, δεν έχει ξύλινο λόγο και δεν διστάζει να επιστρατεύσει ακόμη και το χιούμορ. Ύστερα από μία 25χρονη στενή φιλία που έτυχε να έχω μαζί του, είμαι ακράδαντα πεπεισμένος ότι η εκλογή του αποτελεί την πλέον αρμόζουσα επιλογή, για να



Καλοκαίρι του 1994: Ο Οικουμενικός Πατριάρχης κ.κ. Βαρθολομαίος με τον τότε Διάκονο σημερινό Αρχιεπίσκοπο Αμερικής κ. Ελπιδοφόρο και τον Λουκά Γκούλτα, εν πλώ στην Προποντίδα, προς την Θεολογική Σχολή της Χάλκης, με το πλοιάριο «Φανάρι».

φέρει τη νέα εποχή στην Αρχιεπισκοπή και στον ελληνισμό της Αμερικής, με ένα αισιόδοξο ξεκίνημα στους σημερινούς δύσκολους καιρούς.

Εύχομαι και προσεύχομαι ο Παντοδύναμος Θεός να του χαρίσει υγεία, δύναμη, προκοπή, ευτυχία και να οδηγήσει τα βήματά του από επιτυχία σε επιτυχία, προς δόξα του Αγίου Ονόματός Του.

Λουκάς Γκούλτας

### Γιατί το λέμε έτσι;

Το καλοκαίρι μπήκε δυναμικά με τον Ιούνιο να συνδυάζει υψηλές θερμοκρασίες μαζί με μπόρες και καταιγίδες. Κάποιες ημέρες πραγματικά βγάλαμε τη μπέμπελη. Τη μπέμπελη; Αλήθεια, πώς προέκυψε αυτή η φράση; Μπέμπελη, σύμφωνα με τα λεξικά, είναι η ιλαρά. Λοιμώδης νόσος, με εξανθήματα και υψηλό πυρετό, που προσβάλλει κυρίως τα παιδιά. Η λέξη ιλαρά προέρχεται από το επίθετο *ιλαρός*, που σημαίνει τον εύθυμο και χαρωπό και, προφανώς, δόθηκε στην αρρώστια αυτό το όνομα κατ' ευφημισμόν,\* όπως έχουμε κάνει με πολλές λέξεις.

Μεταφορικά, όταν λέμε «βγάζω την μπέμπελη», εννοούμε ότι ζεσταινόμαστε υπερβολικά. Χρησιμοποιούμε αυτή τη φράση, γιατί παλιά, για να αντιμετωπίσουν οι άνθρωποι τον πυρετό, που προκαλεί η ιλαρά, έντυναν τον άρρωστο και τον σκέπαζαν βαριά, ώστε να ιδρώσει και μέσω του ιδρώνα να «βγάλει» την αρρώστια και έτσι να απαλλαγεί από αυτή.

\*Ευφημισμός είναι το σχήμα λόγου κατά το οποίο χρησιμοποιείται λέξη με θετική σημασία στη θέση λέξης που σημαίνει κάτι κακό ή δυσάρεστο, π.χ. λέμε γλυκάδι αντί ξίδι.

## Πόνος στα γόνατα Αντιμετωπίστε τον!

Οι περισσότεροι άνθρωποι στις μέρες μας ταλαιπωρούνται από πόνους στα γόνατα, τα οποία παίζουν καθοριστικό ρόλο στην απορρόφηση των κραδασμών που δέχεται το σώμα μας όταν τρέχουμε, ανεβοκατεβαίνουμε σκαλιά ή είμαστε πολλά ώρα όρθιοι.

Στην άρθρωση του γόνατος υπάρχουν τέσσερις σύνδεσμοι, που ενώνουν το μηριαίο οστό με την κνήμη. Ο έσω πλάγιος σύνδεσμος, ο οποίος προσφέρει σταθερότητα στην εσωτερική πλευρά του γόνατος. Ο έξω πλάγιος σύνδεσμος, που προσφέρει σταθερότητα στην εξωτερική πλευρά του γόνατος. Ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος, που βρίσκεται στο κέντρο του γόνατος, περιορίζοντας την περιστροφή, αλλά και την προς τα εμπρός κίνηση της κνήμης και τέλος, ο οπίσθιος χιαστός σύνδεσμος, που βρίσκεται επίσης στο κέντρο της άρθρωσης του γόνατος, περιορίζοντας την προς τα πίσω κίνηση της κνήμης.

Επίσης, στο γόνατο υπάρχουν πολλοί μαλακοί ιστοί εντός και περιμετρικά της άρθρωσης. Εάν στο γόνατο ασκηθεί μη φυσιολογική πίεση, όπως σε περίπτωση που στρίψει ή λυγίσει πλάγια, οι ιστοί μπορεί να υποστούν βλάβη και να προκληθεί διάστρεμμα ή ρήξη. Ένα απλό, λοιπόν, χτύπημα στα γόνατα, μπορεί να μας δημιουργήσει έντονο πόνο και πρήξιμο. Η ρήξη του έσω πλάγιου συνδέσμου, όμως, είναι η συννηθέστερη κάκωση του γόνατος. Τα πιο συνηθισμένα αίτια που προκαλούν τη ρήξη των συνδέσμων που υπάρχουν στο γόνατό μας και γενικά επιβαρύνουν την άρθρωσή μας, είναι: το αυξημένο σωματικό βάρος, τα ακατάλληλα παπούτσια χωρίς ανατομικό πέλμα, οι απότομες κινήσεις στο τρέξιμο, η έντονη αθλητική δραστηριότητα, η πολύωρη ορθοστασία, τα βάρη που σηκώνουμε με λάθος τρόπο κ.λπ. Οι μικροτραυματισμοί, λοιπόν, που περνάνε με κάποια θεραπεία ημερών, μπορεί, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, να δημιουργήσουν και πιο βαριά προβλήματα, όπως μηνίσκο (που είναι ρήξη ή κάκωση του μηνίσκου, που προκαλεί πόνο και πρήξιμο άρθρωσης, τρίξιμο και το λεγόμενο «μάγκωμα» του ποδιού σε ορισμένες κινήσεις), τενοντίτιδα, που είναι φλεγμονή του τένοντα που προκαλείται κυρίως, όταν σηκώνουμε πολλά βάρη και συνοδεύεται από οξύ πόνο και αύξηση της θερμοκρασίας στην περιοχή, κάκωση ή ρήξη συνδέσμων, που συνήθως συμβαίνει και κατά τη διάρκεια κάποιου αθλήματος.

**Οι θεραπείες που μπορούμε να ακολουθήσουμε είναι οι εξής:**

1. Να βάλουμε πάγο ή κάποιο ψυχρό επίθεμα την ώρα του ατυχήματος ή να κάνουμε επάλειψη του σημείου με κάποια παυσίπονη κρέμα.
2. Προσπαθούμε να μη βάζουμε βάρος στο γόνατο που πονάει.
3. Να δέσουμε το σημείο ελαφρά με έναν επίδεσμο. Εάν ο πόνος είναι χρόνιος, ο ιατρός θα μας προτείνει θεραπεία με αντιφλεγμονώδη παυσίπονα, ή σε προχωρημένη περίπτωση, ενέσεις κορτιζόνης.
4. Να τοποθετήσουμε το πόδι μας ψηλά πάνω σε μαξιλάρια, για να μειωθεί τυχόν οίδημα στο γόνατο.
5. Αποφεύγουμε οποιαδήποτε δραστηριότητα προκαλεί πόνο!

### Γενικές συμβουλές

- Για τη θεραπεία των ελαφρών τραυματισμών των ιστών στο γόνατο χρειάζονται συνήθως 3-6 εβδομάδες.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε επίδεσμο ή κάλτσα συμπίεσης στη διάρκεια της ημέρας.
- Αν αθλούμαστε, επιτρέπονται οι ασκήσεις χαμηλής έντασης, όπως η κολύμβηση, η οποία δεν βλάπτει την άρθρωση του γόνατος.
- Πρέπει ο βαθμός δυσκολίας των δραστηριοτήτων μας να αυξάνεται σταδιακά και σε βάθος χρόνου και οπωσδήποτε να κάνουμε προθέρμανση πριν την άσκηση.

Γενικότερα, θα πρέπει να προσέχουμε το βάρος μας, να αθλούμαστε συχνά, να φοράμε κατάλληλα παπούτσια με σωστό ανατομικό πέλμα που απορροφά τους κραδασμούς και στηρίζει σωστά το πέλμα μας, να έχουμε σωστή στάση του σώματός μας, όταν είμαστε όρθιοι ή ανεβαίνουμε σκαλοπάτια και να μην επιβαρύνουμε το γόνατό μας, όταν χρειαστεί να σηκώνουμε βάρος.

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει παράλληλα να μας παρακολουθεί ορθοπαιδικός, ο οποίος θα μας συστήσει φαρμακευτική αγωγή, αν χρειάζεται, ή συμπληρωματική αγωγή με φυσιοθεραπείες.

Ιακωβίνα Λιβανίου

Τραυματολόγος

Περιοδικό «Σύμβουλος Υγείας»